

FARES_MASRY

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامه

التنويم

www.ibtesama.com

المغناطيسي

www.ibtesama.com

FARES_MASRY

الإيحائي

FARES_MASRY

الإيحاء الإيجابي.. وسيلة فعّالة!

طرق إرخاء الوعي..!

سيطر على آلامك.. بالتنويم المغناطيسي!

بول بريمر

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التنويم المغناطيسي الإيحائي

بول برهس

منة بوك ستور

mena book store

مكتبة الهلال للنشر والتوزيع

50 سور الأنزبكية

التنويم المغناطيسي والإيحائي

تأليف:

بول بريمر

إشراف
أحمد بهيج

مكتبة الهلال منة بوك ستور

العنوان: 6 ب شارع جواد حسني - عابدين - القاهرة
ت/ 0188041865

رقم الإيداع: / 4024 / 2010

بحر

للجمع والتقليد الفني

محمول: 0111984579

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز
نسخها نهر أو اقتباس أو نقل أي جزء من الكتاب بدون
المسؤول على إخطار محتاي من الناشر.

فريق العمل

TEAM WORK

فريق الترجمة
حنزة عبد الصمد
إبراهيم أحمد
مركز بحور
أحمد بهيج
الإتحاد العربي

ترجمة
مراجعة وتصحيح
مراجعة لغوية
إخراج داخلي
الإشراف العام
مطبوعة

مهارات المخ البشري

بول برنيس

مكتبة الهلال

منة بوك ستور

mena book store

للنشر والتوزيع

إعداد/ إيهاب كمال

تنويه: أي استشهد بآية من القرآن الكريم أو حديث من السنة
النبيه المطهرة في هذا الكتاب هو من قبيل التصرف في النص من قبل
مترجم ومعد الكتاب.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المقدمة

التنويم الإيحائي أو يسمى عند البعض التنويم الإيحائي (Hypnosis) هو حالة ذهنية وهادئة ومسترخية، ففي هذه الحالة يكون الذهن قابل بشكل كبير للأقتراحات والإيجاءات. التنويم الإيحائي هو حالة طبيعية جداً، ويمكن القول بأن كل شخص سبق ومر بتجربة كهذه. فعندما تستغرق في قراءة كتاب معين، وعندما تركز كل التركيز بمشهد أو فيلم معين، وعندما يغرق ذهنك بالأفكار والتركيز بموضوع معين.. الخ.. فهذه كلها حالات طبيعية من التنويم الإيحائي، حيث ينصب التركيز الذهني الشديد الذي يضع كل الأشخاص والأشياء من حولك خارج نقطة التركيز تلك. وقد لعب التنويم المغناطيسي لآلاف السنين دوراً كبيراً في مجال الشفاء والمداواة. فحسب "منظمة الصحة العالمية" 90٪ من عامة السكان

قابليين للتنويم الإيحائي

أهميته في العلاج

الأهمية الحقيقية من التنويم الإيحائي في حالات العلاج هي في أنه عندما يكون الذهن في حالة التركيز والأسترخاء العالي، يكون العقل مفتوحاً وقابلاً للأقتراحات والإيجاءات الإيجابية والمشجعة، وعندها تتمكن هذه الأقتراحات والإيجاءات من التغلغل والترسخ في العقل بسهولة وليونة أكثر، لتأخذ مفعولها بشكل أفضل وأسلم.

التنويم الإيحائي أو المغناطيسي هو واحد من مباحث علم النفس، أول من استخدمه هم المصريون القدماء ثم اليونانيون والبابليون ولكن أعاد اكتشافه

في العصر الحديث الطبيب السويسري فرانز انطوان ميسمر في القرن الثامن عشر عندما أستخدمه لتخدير مرضاه، وقد أعتقد الناس أن ما يفعله ميسمر هو نوع من السحر والشعوذة، وقد قامت المنظمة الطبية في فيينا من حرمانه من عضويتها

يستخدم الآن الأطباء النفسين التنويم الإيحائي لعلاج مشاكل الأعصاب والأرق والصداع وإدمان الكحول أو المخدرات.

من تطبيقات التنويم الإيحائي

تخفيض الوزن.

الإقلاع عن التدخين.

تطوير الذات.

تقنيات الاسترخاء.

تحسن التركيز.

تطوير عادات الدراسة.

التهيؤ للاختبار والتغلب على قلق الاختبار.

تحسن القدرات الرياضية.

تسريع القراءة.

تحسين الإبداعية.

تحسين أداء البيع.

ويستخدم في أكثر من ذلك بكثير مما ستتعرف عليه في هذا

الكتاب.

"دراسة وحقائق و تاريخ"

معظمنا سمع عن التنويم المغناطيسي والكثير منا ربط تلك الكلمة بممارسات السحر الأسود أو إمتلاك قدرات خارقة أو استخدامه لغرض إيذاء الناس الأبرياء وربما تعود تلك الأفكار إلى التأثير بالأفلام والراوايات في الماضي. وعلى الرغم من قدم ممارسته إلا أنه ما يزال يشكل لغزاً من خفايا العقل البشري ، فما هي حقيقة التنويم المغناطيسي ؟ في الواقع لا يعلم الأطباء النفسانيون ماهية التنويم المغناطيسي بالضبط، ولكن الغالبية العظمى منهم يتفقون على أن التنويم المغناطيسي هو حالة إنتقال أو حالة أخرى تختلف حالة الوعي ولعل من أهم خصائص تلك الحالة هي تركيز الإنتباه بشدة و الإنفتاح المتزايد على المقترحات التي يعطيها من يقوم بالتنويم المغناطيسي.

نبذة تاريخية:

يعتبر التنويم المغناطيسي أو الإيحائي من أقدم طرق المعالجة النفسية عبر التاريخ ، فالعائلة الملكية ف مصر الفرعونية استخدمته لمعالجة حالات الإكتئاب الناتجة عن الأمراض وكان للمعالجين سمعة ومكانة كبيرة في مصر القديمة لأنهم كانوا يدعون إمتلاكهم لقوى خارقة تساعد في شفاء الناس من خلال الإيحاء. كما لعب التنويم المغناطيسي دوراً هاماً لدى الهندوس القدامى حيث كانوا يكرسون نوعاً من المعابد تسمى بمعابد التنويم لهدف معالجة الأمراض التي لم تنجح

فيها طرق الشفاء التقليدية آنذاك واكتشف علماء الآثار كتاباً قديماً بعنوان "قانون مانو" الذي أورد ثلاث مستويات مختلفة من التنويم المغناطيسي وهي: النوم في حالة النشوة و النوم العميق والمشي خلال النوم. وحسب ما هو معلوم لم يتعرف الغرب إلى التنويم المغناطيسي إلا بعد الدكتور فرانز ميسمر في الذي عاش في القرن الثامن عشر (1734 - 1815) وهو فيزيائي نمساوي، قام الدكتور ميسمر في التحقيق في تلك الظاهرة التي دعيت باسمه الميسمرية وما زالت تلك الكلمة تستخدم لحد الآن. لكن كلمة التنويم المغناطيسي Hypnosis لم تظهر إلا بعد أن صاغها جيمس برايد وهو جراح اسكتلندي، قدم برايد نظرية مفادها أن الإستمرار في التحديق في جسم متحرك أو ثابت لفترة من الزمن ستؤدي بدخول الشخص إلى حالة من اللاوعي وهذه الحالة لا تعتبر نوماً وإنما حالة تفصل بين الوعي واللاوعي وبعد ذلك الإكتشاف وصف جيمس برايد على أنه "رائد التنويم المغناطيسي".

حقائق عن التنويم المغناطيسي:

- التنويم المغناطيسي ليس له في الحقيقة أية علاقة بالنوم أو في المغناطيس.

- يصبح صوت المنوم هو المسيطر الوحيد على شعور ووعي النائم
إيحائياً.

- ينخفض المنوم صوته شيئاً فشيئاً حتى لا يكاد يسمع ثم يكرر عبارات مهمة تحوي كلمات مثل: نائم - حالم - مسترخ، ثم يبدأ في ادخال صور تتولى عملية تعميق التنويم.

- مثال لحالة بسيطة وشائعة للتنويم المغناطيسي: نقوم بتنويم شخص ما مغناطيسياً ونوحي له ان الماء الذي سيرتشفه سيكون ممتلئاً بالفلفل بعدها نوقفه من النوم سيصق الشخص حيثئذ باشمئزاز ولن يكون بمقدور أي إنسان في العالم أن يبعد عن ذهنه هذه الفكرة ويغية انتزاعها منه يتوجب تنويمه مجدداً.

- الشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسي لا يقوم بأي عمل لا يريده حيث لا يمكن اجباره على القيام باعمال لا يرغب بها.
- اثناء عملية التنويم ان الشخص يبقى مفتوح العينين وانه يستوعب جميع ما يدور حوله ولكنه لا يستطيع الاجابه الا على الشخص القائم بعملية التنويم المغناطيسي.

- من يقوم بالتنويم المغناطيسي عليه أن يكون على دراية وخبرة كافية وأن تتصف شخصيته بالوقار والاحترام والمحبة حتى يستطيع أن يهيمن على الآخرين بما يمتلك من قوة الشخصية والارادة.

هل ينجح التنويم المغناطيسي على أي شخص؟

لا يمكن إجراء التنويم المغناطيسي على أي شخص ، فقد وجدت الدراسات أن حوالي 10٪ من الناس لا يستجيبون إلى أية محاولة للتنويم المغناطيسي، ونسبة تتراوح بين 5 إلى 10٪ يدخلون في حالة عميقة من التنويم المغناطيسي، ففي عام 1970 وجد الباحث النفسي إرنست هيلغارد أن الأشخاص الأكثر تأثراً بالتنويم المغناطيسي هم الواثقون من أنفسهم

والمنفتحون ذهنياً والموضوعيون فهم قادرون على الدخول في تجارب تخيلية، كما وجد هيلغارد أن الأشخاص الذين يستجيبون للأوامر خلال جلسات التنويم المغناطيسي هم من الذين عاشوا طفولة قاسية ولقوا عقاباً لذلك يميلون إلى العيش في الخيال ليتعدوا عن ظروف حياتهم الصعبة في الماضي وبالتالي يمثلون أفضل موضوع لدراسة تلك الظاهرة.

هل يمكن الوثوق بإفادة الشاهد الذي جرى تنويمه مغناطيسياً؟

ما زال استخدام التنويم المغناطيسي يثير جدلاً يتعلق بمدى صدق التفاصيل التي يرويها الشاهد أو الضحية خلال جلسة التنويم المغناطيسي، يقول الدكتور أورني وهو بروفيسور في علم النفس من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية: "الزعم بأن استخدام التنويم المغناطيسي كاف لاسترجاع الكثير من تفاصيل الذكريات المخبأة ما زال أمراً مشكوكاً فيه إلى حد بعيد". وفي إحدى القضايا حذر الدكتور أورني من قبول شهادة شخص قبل بدء جلسة المحاكمة لأن الشرطة أجرت له عدداً من جلسات التنويم المغناطيسي، لأن بعض الخبراء يعتقدون أن تلك الجلسات تساهم أيضاً في غرس ذكريات جديدة لم تكن موجودة أصلاً في عقل الشخص قبل تنويمه

وهي ناتجة أصلاً عن إيجاءات من قام بتنويمه وبناء على ذلك لا يعتبر التنويم المغناطيسي وسيلة موثوق بها في المحاكم أو للوصول إلى الحقيقة الكاملة لما حدث بالفعل.

التنويم المغناطيسي والإختطاف من قبل المخلوقات الفضائية استخدم التنويم المغناطيسي أيضاً لمعرفة تفاصيل حالات الإختطاف أو الإغتصاب التي حدثت لبعض الأشخاص، ولعل أشهر حادثة كانت بارني هيل وزوجته اللذان صرّحا خلال جلسات التنويم المغناطيسي عن اختطافهما من قبل مخلوقات غريبة عندما كانا في رحلة في سيارة، فوصفا المركبة الفضائية التي نقلتا إليها وتفاصيل تلك المخلوقات حيث أفاد بارني أن المخلوقات أخذت عينه من سائله المنوي وزوجته تعرضت لأداة إسطوانية كانت موضوعة على سرتها، ولكن بعض علماء النفس يفسرون ذلك على أنه تأثر بما قرأه من روايات خيالية ظهرت في العقل اللاواعي خلال جلسات التنويم فهم لا يعولون كثيراً على تلك التفاصيل التي أدلى بها خلال جلسات التنويم المغناطيسي.

التنويم المغناطيسي كعلاج:

حالياً يستخدم القليل من الأطباء وخاصة النفسين التنويم المغناطيسي لعلاج مشاكل الأعصاب والارق والصداع وادمان الكحول أو المخدرات حيث يشترطون وجود أحد اقارب أو اصدقاء الشخص معه. كما يستخدم التنويم المغناطيسي أيضاً من أجل للتخلص

من التدخين والكحولية والتشبيط الجنسي والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية. وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه. ويهتم بعض الأطباء الأميركيين منذ بعض الوقت بالتنويم المغناطيسي الذاتي وهي تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتي تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض العادات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة.

تحذير :

يمكن للتنويم المغناطيسي أن يكون خطراً خصوصاً إن جرت ممارسته من قبل شخص لا تتوفر فيه الخبرة الكافية ، لذلك لا تقوم بإجرائه على نفسك أو أشخاص آخرين دون أن تتعلم المزيد عنه وعلى يد خبير.

التنويم المغناطيسي ورفع الأجسام في الهواء

1_التنويم المغناطيسي:

من المعلوم أن الكلب يؤثر بنظراته و حركاته و سكناته على الذئب، الذي هو أقوى منه جسدياً فيشل حركته و يفتك به. و كذلك الحية تنوم العصفور قبل أن تصل إليه لالتهامه، و الأم تنوم طفلها حين تريد، وذلك عن طريق الغناء و الهدهدة و الاحتضان و النظر إليه، دون إدراك منها أنها تنومه تنويمياً "مغناطيسياً".

فالتنويم المغناطيسي قديم قدم هذه الكائنات الحية و أول ذكر للتنويم أو شيء قريب منه، جاء عند الفراعنة و بالتحديد عند أبي الطب المصري القديم "أمحوتب" و ذلك سنة 2850 قبل الميلاد.

يقول في ذلك الدكتور محمد المخزنجي:
"ففي عام 2850 قبل الميلاد كان "أمحوتب" أبو الطب المصري القديم، في مدرسته الطبية و مستشفى بمدينة "منف" يستخدم طريقة

تشبه الإيحاء للوصول إلى هذا المخزن السري أي العقل الباطني _ بأن يترك مرضاه ينامون، سواء كان نوماً "طبيعياً"، أو في أعقاب تناول النباتات المخدرة، ثم يجعل الكهان يرددون على أسماع هؤلاء المرضى النائمين عبارات إيحاءية لتسلل إلى أحلامهم و تلعب دوراً "إيحائياً" في حفزهم على التعافي من أمراضهم التي يعانون منها. وكانت نبأه مبكرة من "أمحوتب" أن يلجأ في إيصال إيحاءاته الشافية إلى العقل الباطن خلال النوم"

وتقول يمني زهار في كتابها:

"و في اليونان اشتهرت بعض المؤسسات المتصلة بمعبد اسكولاب "Esculap"

إله الطب بمعالجة المرضى بواسطة الرقاد. و كان يتم ذلك بواسطة وضع المريض اصطناعياً بحالة نعاس كلي، فيصبح شديد التأثر بالإيحاء مما يساعد على الشفاء". لكن بعد هذه الطفرة العلمية المذهلة تعهد هذا العلم مشعوذون و دجالون، و انحرفوا به عن جادة الصواب و تحولوا به من علاج إيحائي لشفاء المرضى إلى إمراضي عبر خرافات السحر و السحرة و خرافات الرقي و التعاويذ.

و التنويم الذي أطلق عليه اسم التنويم المغناطيسي ليس له أي صلة بالمغناطيس إطلاقاً"، و سبب تسميته، هو فرانز مسمير "1734_1815" مكتشف "المغنطة" الحيوانية التي أدت إلى

الدراسة الحديثة للتنويم المغناطيسي. و أساس الأمر يكمن في أن مسمير توهم بأن للكواكب السيارة تأثيراً " على صحة الناس، و ذلك من خلال القوى المغناطيسية فاستخدم أدوات ممغنطة محاولاً " بواسطتها تقليد أثر الكواكب على البشر، و أخذ يوزع إيجاءه على الناس من خلال هذه الأدوات الممغنطة، و كان بعض الناس يقعون من تأثير إيجاءاته مغشياً " عليهم. من هنا انطلقت تسمية هذا النوع من الإيجاء بالتنويم المغناطيسي.

ورد في كتاب الحاسة السادسة ما يلي:

"اعتقد مسمير أن الكواكب السيارة تؤثر على صحة الناس بطريقة تشبه المغناطيسية، فابتدأ يعالج المرضى بواسطة أدوات ممغنطة يمررها فوق أجسادهم. و لم يطل به الوقت حتى قرر أن هذه القوى الشافية تأتي عبره هو، لا عبر المغناطيس، وابتدأ يوزع الشفاء بأن يمرر يديه على المريض أو يرسل إليه بأدوات شحنتها هو بواسطة اللمس و عندما طار صيته و اشتهر، كثرت عليه الطلبات فاضطر إلى اللجوء إلى الشفاء الجماعي فصنع وعاء كبيراً "ملاًه بالماء و برادة الحديد، و وضع فيه عدداً "من القضبان الحديدية و كان المرضى يجلسون حول هذا الوعاء، واضعين هذه القضبان على الأجزاء العلية من أجسادهم، بينما

يتجول مسمير بينهم لابساً ثياباً فضفاضة، ممرراً عليهم يديه بين الحين والآخر لتجديد شحنات المغناطيس فيهم وكثيراً ما كان المرضى ينظرون أرضاً أو ينهارون أمام تلك الدفعات من القوى الممغنطة... ولم يلبث نشاط مسمير أن أصبح محط الانتقاد والتشهير. غير أنه كان الأساس الذي أدى إلى استعمال التنويم المغناطيسي في الإيجاء النفسي في هذا العصر".

وقد استخدم التنويم المغناطيسي في العمليات الجراحية وذلك لعدم توفر مواد التخدير ومع ذلك لم يعترف به رسمياً في ذلك الوقت.

يقول كتاب عالم غير منظور:

وقد أجرى بعض الأطباء عمليات جراحية كبت الساق واستئصال الأورام لأشخاص عديدين دون أن يشعروا بأي ألم وذلك بطريقة التنويم المغناطيسي ومع ذلك بقيت هذه الطريقة غير معترف بها وساعد على ذلك اكتشاف خواص الكلوروفورم "Chloroform" التخديرية في سنة 1848 فشاع استعماله مما ساعد على صرف النظر عن التفتيش عن وسائل أخرى للتخدير.

والآن ما هو التنويم المغناطيسي:

يقول الدكتور محمد المخزنجي في مقال بعنوان رحلة استكشافية بمجلة العربي:

"التنويم حالة يتم استحداثها لدى المرء صناعياً"، وتشبه النوم، لكنها تختلف عنه، من حيث قابلية الوسيط "المنوم" المفرطة لاستقبال الإيحاء والتأثير النفسي والعقلي من النوم، إلى درجة تتعدى طور الطبيعة، وفيها يتم تضيق مجال انتباه المريض و يقظته، و حصرها في قصد المنوم الذي ينقل إليه عبر الكلام". و بتحليل أعمق و في نفس المقال ينقل لنا الدكتور المخزن نجيبا يلي:

"ويعتبر بعض العلماء من مدرسة علم النفس المرضي الفرنسي، أن التنويم ما هو إلا حال "تفكيك" نفسي محدثة أي تعطيل وظيفي للترابطات التي تتم داخل العقل أو لحاء المخ، مما يفقد الشخص قدرته على التواصل العادي، و يفقده سيطرته الشخصية الواعية التي يمارسها في العادة على مختلف عملياته الحركية. و يفسره آخرون من مدرسة الفسيولوجي "بافلوف" بأنه نوم جزئي، يحدث فيه تثبيط انتقائي و سطحي لنشاط قشرة المخ العليا بينما النوم تثبيط عام عميق لهذه القشرة، يبقى على بؤرة غير مشبطة أسماها "بافلوف" النقطة، أو البؤرة الحاسة وهي المنطقة الخاصة بتحليل المسموعات، مما يفسر استمرار استقبال صوت المنوم و إيحاءاته دون غيره، فهي بمثابة نقطة الاتصال و قد بينت التسجيلات الحديثة لنشاط المخ الكهربائي.

“Electroencephalogram” أن التنويم لا يشبه النوم المعتاد ، لكنه أقرب إلى حالة الاستيقاظ منه .

طرق التنويم:

تختلف طرق التنويم بحسب الغاية التي من أجلها ينوم الإنسان أو الوسيط. فقد يكون المنوم مشعوذاً أو طبيباً أو باحثاً أو هاوياً، فيكون الهدف أحياناً هو خداع الناس أو تسليتهم، أو يكون طبيباً بحيث يستخدم التنويم لعلاج بعض الحالات النفسية، وقد يكون الهدف إجراء بعض التجارب والبحوث، أو يكون مجرد هواية لمحاولة استشفاف الغيب. و مهما يكن الهدف من التنويم، فإن كل الطرق تشترك فيما بينها ببعض الخصائص، منها: أن التنويم يجب أن يتم في مكان هادئ و نور خافت، بعيداً عن اللون الأحمر والألوان الزاهية البراقة، كما يجب أن يستلقي الوسيط على مقعد وثير بطريقة مريحة، وأن يحل ربطة العنق و الأحزمة الضاغطة و ينزع الأحذية الضيقة، ثم يجب أن يعرف الوسيط بالهدف من النوم، وأن لا خطر من التنويم المغناطيسي على النائم، كما يطلب منه عدم المقاومة وأن يكون إيجابياً خلال مراحل النوم، ثم يبدأ المنوم بالإيحاء النفسي، معتمداً الحيلة و الكذب و استغلال بعض الأشياء التي تحدث طبيعياً في جسد الإنسان و نوضح ذلك على الشكل التالي:

في البداية الأمر يطلب المنوم من الوسيط أن يجلس ويده مفتوحتان على ركبتيه بحيث يكون باطن الكف إلى أعلى، فيوهمه بأن

أصابعه سوف تنقبض بتأثير قوة التيار المغناطيسي الذي يوجهه المنوم، وبعد لحظات يشعر الوسيط بأن أصابعه فعلاً "تبدأ بالانقباض، وهذا الشعور طبيعي لأن أي إنسان إذا ما أرخى عضلات يده فإنه سوف يجد أن أصابعه تنقبض تلقائياً"، فإذا أحس الوسيط أن أصابعه قد بدأت تنقبض، توهم أن هذا الانقباض نتج فعلاً "بتأثير من المنوم، ثم بعد ذلك يوهمه المنوم بأن يديه كما انقبضت بفعل التأثير المغناطيسي سوف تنقلب تلقائياً" بحيث يصبح باطن اليد إلى أسفل بعد أن كان إلى أعلى، و فعلاً "بعد أن تنقبض الأصابع تدور اليد كما أشار المنوم، وهذا أيضاً" أمر طبيعي، ويمكن لأي إنسان أن يجرب ذلك بنفسه، فإذا شعر هذا الوسيط والذي غالباً "ما يكون إنساناً بسيطاً" أو مثقفاً "طيب القلب يصدق كل ما يقال له، فإنه ينقاد انقياداً" أعمى إلى المنوم فتزداد ثقته به وبكلامه وبطاقته المغناطيسية، وبعدها يتحول المنوم بالإيجاء إلى عيون الوسيط بعد أن يضع أمامه كرة صغيرة لامعة ويطلب إليه أن يحدق إليها ولا يلتفت لسواها، فيوحي إليه بأن أجفانه سوف تصبح ثقيلة ثقيلة وتأخذ بالانغلاق رويداً" رويداً، وأن محاولة فتحها أصبح أمراً "صعباً"، وأن عليه الإستسلام وإغلاقها كي لا يتعب، والحيلة الكامنة هنا هو أن المنوم يضع الكرة اللامعة على مسافة قريبة جداً "من عيني الوسيط و فوق مستوى النظر، وهذه الوضعية يتوخاها المنوم لهدفين، الهدف الأول: هو جعل عضلات عدسة الشعرية "Ciliary Bodies"

تعمل بكامل طاقتها وقدرتها لتركيز الصورة على شبكية العين "Retina" وهذا يؤدي لشعور العين بالتعب، كما أن وضع الكرة اللامعة فوق مستوى العين يجبر عضلات الجفن الأعلى على الانقباض بصورة أشد من الحالة العادية وهذا ما يجعلها تتعب، أما الهدف الثاني: فيكمن في بريق الكرة إذ أن التحديق في جسم لامع يخفف من نشاط و حيوية الإنسان ويعزله عما يدور حوله من أمور. فإذا تعبت العين، و قل نشاطه وحيويته، و أخذ يشعر بلحظات انسلاخ من المحيط الموجود فيه، ازدادت ثقته و قناعته بكلام المنوم إلى حد كبير بحيث لا يعود يشك في أي كلمة يسمعها منه. فإذا وصل المنوم إل هذا الحد، أوحى إليه بأن الأصوات حوله بدأت تخف وأن لا صوت يسمع سوى صوت المنوم وبأن شعورا " جارفا" بالنوم بدأ يتتابه، وأن لا فائدة من مقاومته وأن عليهم الاستسلام، لأن النوم فيه راحة له، ثم يقول له بعدها بأن أنفاسه قد أصبحت طويلة وبأن جسده أصبح خفيفا " جدا" و هكذا يستمر المنوم بالإيحاء عن طريق استغلال أشياء حقيقية تحصل في جسد النائم حتى تحصل الحالة التي نسميها النوم المغناطيسي .

ونأتي إلى سؤال هام هنا، وهو هل حقا " يستطيع من ينام نوما" مغناطيسيا " أن يفعل العجائب؟

كأن يتصل بأرواح الأموات أو يستحضرها، أو أن يرى الأشياء الدفينة تحت الأرض، أو أن يطير في الهواء أو أن يكتسب قوة جسدية خارقة؟

نقول أولا " _ فيما يتعلق بتحضير الأرواح أن لا إمكانية لدى الوسيط للاتصال بأرواح الأموات إطلاقا"، إذ أنه في عالم وهم في عالم آخر هو عالم البرزخ، وأن كل الأمور التي تحدث أو تقال عن هذا الموضوع لا تخرج عن كونها:

أ_ إما خيالات وأوهاما" وصورا" يتخيلها أو يشعر بها الوسيط أثناء النوم، فهي بمثابة الأحلام لدى الإنسان النائم نوما" طبيعيا".

ب_ وإما أن تكون أكاذيب القرين من الجن التي رافقت الميت في حياته ممزوجة ببعض الوقائع التي حدثت فعلا" والتي أمكنه الإطلاع عليها. (أو استحضار الجن وتلبسه في الوسيط)

ج_ وإما أن تكون أكاذيب الوسيط المزيف غير النائم والمتواطىء مع المنوم، الذي دربه على مثل هذا الأمور.

ثانيا" _ أما فيما يتعلق بالأشياء المدفونة تحت الأرض أو المغلفة بحيث لا يراها الإنسان العادي فنقول:

أ_ إن النائم مغناطيسيا" لا يستطيع أن يرى أكثر من الإنسان المستيقظ، وقد يرى الإنسان المستيقظ أكثر منه.

ب_ إن ما نراه من قدرة على معرفة بعض الأشياء حين يسأل عنها، إنما هي عبارة عن حيل درب عليها الوسيط من قبل المنوم. فغالبا"

ما تكون هنالك "شفيرة" مستخدمة بين المنوم والوسيط، كأن يضمن المنوم سؤاله الجواب الذي يريد، فيجعل في أول كل كلمة من سؤاله حرفاً "معيناً" إذا جمع أحرف بقية كلمات السؤال كون الجواب الذي يريد! ومن الأشياء التي اكتشفها أثناء تجاربي في التنويم المغناطيسي هو أن الوسيط حين يسأل سؤالاً "يحتمل إحدى إجابتين، فإن إجابته تكون دائماً" مشتقة من آخر كلمة في السؤال. مثال ذلك إذا قلنا له ما لون هذا القلم أهو أحمر أم أصفر؟ فإن جوابه سيكون أصفر. وذلك لأن آخر كلمة كانت في السؤال هي كلمة أصفر. وهكذا يتبين لنا أن المنوم المغناطيسي يستطيع أن يدير الجلسة بحيلة، وأن يجعل الوسيط يجيب الإجابة التي يريد من خلال التحكم بصيغ "وشيفرة" السؤال.

ثالثاً - نقول فيما يتعلق ببعض المنومين الذي يجعلون الوسيط يطير في الهواء ما يلي: إن هذا الأمر عار عن الصحة تماماً، فإن المنوم مهما أوتي من قوة الإيحاء، فإن الوسيط لا يستطيع الطيران أو الإرتفاع عن الأرض. إذ أن الإيحاء لن يتجاوز أن يشعره بأنه يطير أو يشعر الجمهور بذلك. أما إذا استخدمت آلة تصوير وظهر فيها الوسيط مرتفعاً في الهواء فإن المنوم في هذه الحالة يستخدم آلة ميكانيكية رافعة موضوعة وراء ستار المسرح وهذه الآلة هي التي ترفع الوسيط بطريقة خفية لا تدركها عين المشاهد.

وفي حالات قليلة و نادرة جدا " جدا " يستخدم المنوم الجمن الذي يقوم برفع الوسيط، إلا أن كل من صادفتهم يقومون بهذا العمل إنما يستخدمون الحيل ولا يستخدمون الجمن.

رابعا" _ أما عما يظهره الوسيط من قوة نعتبرها خارقة في بعض الأحيان، فنقول: إن منها ما هو صحيح، ولكنه شيء طبيعي يمكن تفسيره من الناحية الفزيولوجية، وهو أن الإنسان الذي يقع تحت تأثير المنوم تتشنج عضلاته و تشتد لكثرة ما يفرز الكبد من السكر في الدم و لكثرة ما تفرز غده من هرمونات مثل هرمون الأدرنلين "Adrenaline" و النور أدرنلين "Noradrinaline" في الدم، وهذه الإفرازات من السكر و الهرمونات تعطي الإنسان قدرا " من الطاقة لا يمكن أن تظهر في الحالات العادية (ولا يستبعد أن يكون للجمن دورا فيها).

كما أن هناك بعض الوسطاء المزيفين يستخدمون أساليب و طرقا " توهم أنهم يملكون قوة خارقة نتيجة للتنويم المغناطيسي، نكتفي بشرح طريقة واحدة من طرق حيلهم و خداعهم، و هي تتمثل في أن الوسيط حين يدعي النوم و يظهر التشنج بوضع طرف رأسه على حافة طاولة و أطراف قدميه على طاولة أخرى،

ثم يأتي إنسان آخر فيجلس فوق بطنه دون أن ينحني جسد الوسيط. وشرح ذلك أن النائم أو مدعي النوم لا يضع بالحقيقة طرف رأسه على الطاولة بل يضع رأسه كله بالإضافة إلى الكتفين، وحين يصعد الرجل الذي يقعد فوقه يراعي بأن يكون معظم وزنه في القسم الأعلى من جسد الوسيط أي فوق الصدر، فهذه الوضعية تجعل الضغط يتركز عند الوسيط على الأكتاف التي هي في الأساس مرتكزة على الطاولة فبذلك لا يتأثر جسد الوسيط ولا ينحني تحت ثقل الرجل الجاثم فوقه.

قصص عن التنويم المغناطيسي

عرف التنويم المغناطيسي في أسلوبه العلمي والحديث على يد العالم فرانز انطون مسمر (_ 1734) Franz Anton Mesmer (1815) الذي كان طبيب مهتمًا بالتنويم المغناطيسي.

لماذا سمي بالتنويم المغناطيسي؟ استنادا لقانون نيوتن ان في كل جسم سيل مغناطيسي فأیضا يتصرف جسم الإنسان كجاذب مغناطيسي بسبب وجود سيل كهربی - مغناطيسي في الأعصاب. وبالتأثير على هذا السيل يمكن علاج بعض الأمراض النفسية والعضوية.

وقد فتحت أول عيادة للتنويم المغناطيسي في باريس ولاقت شهرة كبيرة.

ماذا يجب لإجراء التنويم المغناطيسي:

- 1- أماكن إعادة التجربة.
- 2- أن يكون المنوم كفؤ لهذا العمل ونزيها في أخلاقه .
- 3- عدم الإقدام على التراسل العقلي بين الطبيب والمنوم.

4- انه لو تحدث الطبيب بغرفة عند النائم ووصفها فيشعر النائم إذا صحا بان الغرفة التي حكى عنها الطبيب هي حقيقه قد رآها.

دور الإيحاء في التنويم المغناطيسي:

أكد العلماء ان التنويم عبارة عن عملية إيحاءات يستخدمها الطبيب لاعطاء الأوامر للنائم لذلك من الضروري اختبار الشخص لقابليته للتنويم أولاً.

وبهذا نعرف ان التنويم المغناطيسي هو إيحاء وبهذا الإيحاء يمكن إلغاء الشم والذوق واللمس والحس بآلام لإجراء بعض العمليات الجراحية العضوية دون الشعور بألم وإلغاء الشعور بالجوع والعطش.

ويمكن للنائم تقمص شخصيات أخرى ومختلفة. ويمكن إعادة المنو لطفولته والى مراحل سابقة من حياته والغريب في الأمر انه إذا طلب منه كتابة رسالة في طفولته ثم كتابة رسالة وهو بالغ يلاحظ الأخطاء الإملائية والتغير في الخط.

قصة اعتراف: أحد العلماء رأى امرأه عجوز فقيرة تستنجد به فأخذها أطعمها وأخذها الى الفندق أجرى لها تنويم مغناطيسي فاتضح

أن المرأة كانت غنية وأنها اعترفت بقتل زوجها التاجر المعروف وقد دفعته من جبل وذكرت تفاصيل الحادثة، بعد ذلك ذهب الطبيب الى الجبل ووجد نفس الصخرة التي وصفتها المريضة العجوز. ولكن لم تدان المرأة لانه لا يعتبر دليل.

كيفية تطبيق التنويم المغناطيسي عند المباشرة في إجراء عملية التنويم المغناطيسي لابد للطبيب معرفة الأمور الاساسيه لإجراء هذه العملية والتواصل الى النتائج المتوخاة منها. لذلك يجب دراسة حالة الشخص الذي ينبغي تنويمه دراسة نفسيه دقيقه تضمن النتائج وتساعد على إنجاز المهم بسهولة ويسر. واول طريقه هي الثقة المتبادله بين الطبيب والمريض.

لاختبار المريض: نجري تجربه التصاق الأيدي، وتجربة الكرسي، ففي التجربة الأولى يطلب الى المريض ان يلصق كفيه أحدهما بالآخر عند الراحتين، ويتخيل بتركيز انها ملتصقتان. فإذا نجح في ذلك اصبح من الصعب جدا إبعاد اليدين أحدهما بالآخر عند اليدين إحداهما عن الأخرى مهما بذل الطبيب من قوة لابعادهما.

وفي تجربة الكرسي، لابد من إحضار كرسي له مسند عال للظهر، ويطلب من المريض ان يقف خلف مسند الكرسي ويضع يديه خلف المسند على ان يتجه الابهامانالى الوراء، ثم يطلب من المريض ان

يتخيل بتركيز ان الكرسي يرتفع على رجليه الخلفيتين، فاذا نجح الطبيب بتركيز تخيلاته يبدأ الكرسي بالارتفاع فعلا، ومهما حاول المنوم إيقاف الكرسي عن الارتفاع بضغطه فوق المسند، فانه يعجز عن إيقافه أعادته الى وضعه الى وضعه السابق فوق الأرض.

مكان التنويم المغناطيسي: يجب ان يكون بعيد عن الضوضاء والصخب، وفي غرفه متناسبة مع متطلبات التنويم، ذات ستائر داكنه تحجب النور في النهار وان تضاء هذا الغرفه بمصابيح ملونه زرقاء ام حمرا.

أساليب التنويم المغناطيسي: بعد ان يدخل المريض الى غرفة التنويم يجلس او يتمدد بوضع مريح للجسم، ثم يطلب منه الطبيب ان يركز على نقطة معينه يضعها الطبيب او راس جسم صغير (كما نرى في الأفلام يضعون ساعة تتحرك) ومتى ثبت نظره في المكان الذي حدد له الطبيب يبدأ الطبيب بالعد بهدوء وبصوت منخفض، وبعد بضع دقائق يبدأ الطبيب بالإيحاء الى المريض بأنه يشعر بحرقان في عينيه وبثقل في أجفانه يتزايد اكثر فاكثرا، وانه يرى غباشه أمام عينيه وتنطبق أجفانه لزيادة الثقل فيها، وبعد ان يسكر عينيه، يوحي اليه انه يشعر بثقل وارتخاء في جميع جسمه، وانه يحس بحاجة الى النوم، وان النوم يستولي عليه رويدا رويدا، فإذا لم يغلق المريض عينيه في هذه المرحلة يغلقها

الطبيب يديه، ويبقي أصابعه مده من الزمن لتثبيتها، والطبيب يلفظ إيجاءاته بهدوء ووضوح بصوت اقرب من الهمس وبنغمه رتيبة. ومتى وصل المريض بهذه المرحلة تبدأ الإيجاءات تلعب دورها الرئيسي الهام، ولذلك ينتقي الطبيب المعالج الكلمات التي تهيأ الاتصال بالمريض.

وهناك طريقة أخرى يستعملها الطبيب للتثبيت حيث يضع أمام عيني المريض جسم لامع حتى تنغلق عيناه تلقائيا. أحيانا تستعمل قسبة النوم (Hypnoskopi) وهي عبارة عن قسبة او رقعة سوداء ثبتت فوقها قطعه من البلور (Kristal).

ويستخدم بعض المنومين النظرة الثاقبة (الحملقه) في وجه المريض ثم يشرع بتوجيه الإيجاءات للمنوم.

وقد تستعمل طريقة نقل التيار المغناطيسي وذلك بتمرير الطبيب أصابعه فوق المريض لينام وبالاتجاه المعاكس ليصحوا. بالاضافه الى هذه الطريقة التي ذكرناها توجد الطريقة الجثمانية: وهي تشمل جميع المسالك التي تمارس لجلب النوم المغناطيسي عن طريق الجسم، الطباعة السعوية مثل الضوضاء او نقرة الساعة او

اسالة الماء من الحنفية على شكل نقاط او المسيقى على رتيبه واحده كما
تفعل الام لطفلها لحمله الى النوم.
في حين أن الرتابة المستمرة في النغمة تبعث النوم ولا تثير
الانتباه.

حالات النوم المغناطيسي ومدتها/ يجمع علماء النفس المختصين
بالتنويم المغناطيسي ان حالات النوم ومدتها تتصل بكيفية سير العملية
ومراحل العمق فيها، لذلك قسموا النوم المغناطيسي الى ثلاث حالات:
-1-

الاغفاء البسيطه التي لا تزيد عن 15 الى 20 دقيقه حيث ترتخي
العضلات ارتخاء تام فلا يتمكن المريض من تحريك عينيه او جسمه
ولكنها كافيه لمعالجة بعض الامور البسيطه في عدة جلسات.
-2-

يزداد النوم عمقا اكثر من الحاله الاولى ويوحى الى المريض ان
يستمر نومه الى نصف ساعه او ساعه، وبهذه تعالج بعض الأمراض
المتوسطه.
-3-

النوم العميق الطويل الامد الذي يوحى الى المريض النائم بان
يواصل نومه عدة ساعات او طيلة ايام بلياليها، وان لا يستقض إلا
لقضاء حاجته من تناول طعام وافراغ السبيلين ثم يعود الى النوم، وقد
تستغرق مثل هذه الجلسات شهور حسب فاعليتها وتحسن المريض.

بالتنويم المغناطيسي نستقبل الإيجاءات بعكس النوم العادي.

قصه أخيرة: نومت التلميذة (س) الطالبه في صف من صفوف علم النفس بالطرقه التاليه: استرخت في كرسي مريح وثبتت عينيها علي كره زجاجية وضعت فوق رأسها بشكل أجبرت بواسطته علي رفع عينيها الى الأعلى لكي تستطيع التحديق فيها، فبدأ أستاذها الطبيب يوحى لها: لقد أخذت عيناك بالتعب، لقد اخذ أعضائك بالتراخي، انك تدخلين في نوم عميق، انك ستنامين حتى اوقضك، ولكنك ستسنين كل شيء حدث لك. وقد تابع قوله هذا على شكل رتيبه حتى بدأت اجفانها بالتراخي وبدأت تجد صعوبه في فتح عينيها، ثم قال لها الطبيب: ان عينيك ترتجفان وعضلاتهم قد تعبت، انهم تنطبقان انهم تنطبقان اكثر فاكثر، انك الان عاجزه عن فتح عينيك، حاولي ان تفتحيهما لكنها فشلت. ولكي يتأكد المنوم انها لم تكن تمثل علي قال لها ان يدها اليمنى بدت تتخدر وانها عما قريب ستفقد الاحساس بها، حتى تراخت يدها ثم اخذها الطبيب وغرس فيها دبوسا معقما فلم تقاوم الفتاة باي رجع. اما حين جرب اليد الأخرى فما كاد ان يلامسها بالدبوس حتى سحبت يدها. فتأكد انها استغرقت في النوم وحينها قال لها بعد ان اعد الى العشره سوف تستيضين وتعودين الى مقعدك وتكونين يقضه تماما وحين احك راسي اثناء القائي الدرس ستغادرين

مقعدك وتذهبين الى غرفتي وتجدين ردائي خلف الباب فتحضرينه الي وتلبسيني اياه فاذا رفضت لبسي اجبريني على لبسه، ثم قال: 1-2-3 بقدر بدأ الاستيقاظ 4-5 انك تستيقظين اكثر 6-7-8 ان تستيقظين اكثر 9-10 لقد استيقظت تماما.

و حين اذ فتحت (س) عينيها وظهر عليها شيء من الاضطراب ثم عادت الى مقعدها. وبدأ المدرس يشرح درسه ثم بدأ يحك شعر رأسه فظلت الفتاة جالسه على مقعدها ولكن ظهر عليها شيء من القلق. وواصل الطبيب محاضراته. وبعد دقيقة غادرت (س) الغرفة بتردد ثم عادت ومعها معطف المدرس وقالت للطبيب ارجوا ان تلبس معطفك فالطقس بارد، فرفض الطبيب فأصرت والحت. ولما انصاع الطبيب لما طلبته الفتاة ظهر على الفتاة علائم الارتياح فلما سئلت عن ما فعلت قالت انها لا تعرف وقالت انها فكره طرأت على ذهنها حين بدأ المدرس يحك رأسه وادركت سخف ما فعلت لكنها لا تستطيع ان تقاوم ذلك.

الأمراض التي تعالج بالتنويم المغناطيسي: اولا يجعل المدخنين ومدمنين الكحوليات ترك هذا الفعل باقناعهم عن سخفه وطعمه السيء ورائحته ودائها تنجح..

الأمراض التي اشتهرت معالجتها: يستخدم في معالجة بعض
أمراض القلب والوظيفة: باعتباره من الحركات اللاارداديه.
علاج المعدة والأمعاء.

علاج أمراض النساء: قد يتتاب المراه إضراب في دورة المحض
فتطول فترة حدوثه، ويكون مصحوب بآلام عنيفة، بينما تبدوا هذه
الأوجاع كمرض عضوي، وعاده ما تكون تحت متاعب وظيفية كعدم
رغبة المرأة على ممارسة الاتصال الجنسي مع زوجها فتنعكس هذه الرغبة
على عرض جسماني يتمثل بازدياد النزف والالم وطول فترة الحيض. وقد
تصاب المرأة بتوقف كلي في الحيض بسبب نفسي أساسه الرغبة في التشبه
بالرجال.

علاج الأمراض الجنسية:

مثل العنه

البرود الجنسي

الانحرافات الجنسية

الشدوذ والمعاشرة الغير طبيعية.

الشلل

الهوس

مشاكل النطق

التبول في الليل.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التنويم المغناطيسي أحدث وسائل خفض الوزن

ذكرت صحيفة الـ "دايلي ميل" البريطانية أن خفض الوزن عن طريق استخدام التنويم المغناطيسي يعد أحدث السبل لخفض الوزن بصورة آمنة ومضمونة.

وأشارت الصحيفة إلى أنه تم خفض وزن السيدة البريطانية إيميا أيفيلايه أندرتون الذي كان حوالي 82.5 كيلوجرام إلى 57 كيلوجراماً بعد أن خضعت لجلسة تنويم مغناطيسي جعلتها تعتقد أنه أجريت لها عملية ربط المعدة فخفت شهيتها بشكل كبير.

وبينت أندرتون أنها خضعت لأربع جلسات متفرقة ، وقالت "بعد الجلسة الأولى شعرت بالأمل ، والثانية غمرني شعور إيجابي وصارت لدي القدرة في السيطرة على عادات الأكل".

وأضافت " غمرني شعور بأني خضعت فعلاً للعملية مع فارق أنني كنت في المكتب لا في غرفة العمليات".

والتنويم المغناطيسي أو الإيحائي هو حالة ذهنية هادئة ومسترخية، يكون فيها الذهن قابل بشكل كبير للاقتراحات والإيحاءات. وقد لعب التنويم المغناطيسي لآلاف السنين دوراً كبيراً في

مجال الشفاء والمداواة، وذكرت منظمة "الصحة العالمية" أن 90٪ من عامة السكان قابلين للتنويم الإيحائي.

وتعود الأهمية الحقيقية للتنويم المغناطيسي إلى أنه في حالات العلاج عندما يكون الذهن في حالة التركيز والاسترخاء العالي، يكون العقل مفتوحاً وقابلاً للاقتراحات والإيجاءات الإيجابية والمشجعة، وعندها تتمكن هذه الاقتراحات والإيجاءات من التغلغل والترسخ في العقل بسهولة وليونة أكثر، لتأخذ مفعولها بشكل أفضل وأسلم.

أول من استخدم التنويم المغناطيسي هم المصريون القدماء ثم اليونانيون والبابليون ولكن أعاد اكتشافه في العصر الحديث الطبيب السويسري فرانز انطوان ميسمر في القرن الثامن عشر عندما أستخدمه لتخدير مرضاه، وقد اعتقد الناس أن ما يفعله ميسمر هو نوع من السحر والشعوذة، وقامت المنظمة الطبية في فيينا من حرمانه من عضويتها.

وللتنويم الإيحائي العديد من التطبيقات منها: تخفيض الوزن، الإقلاع عن التدخين، تطوير الذات، تقنيات الاسترخاء، تحسين التركيز، تطوير عادات الدراسة، التهيؤ للاختبار والتغلب على قلق الاختبار، تحسين القدرات الرياضية، تسريع القراءة، تحسين الإبداعية

، تحسين أداء البيع ، التنويم الذاتي ، زيادة الثقة بالنفس ، التسويق والمهاتلة ، توقف عن قضم الأظافر ، والاجتهاد في العمل .

التنويم المغناطيسي يساعد على علاج الصلع :

أفادت دراسة أميركية بأن التنويم المغناطيسي قد يسهم في علاج أمراض تساقط الشعر أو ما يسمى "القرع الجزئي" ، من خلال تعزيز الحالة العقلية للمصابين وبالتالي تطور نتائج العلاج .

والقرع الجزئي مرض ذاتي المناعة يظهر فجأة بتكرار نقص الشعر على شكل دوائر في فروة الرأس أو أي جزء به شعر بالجسم ، وتلعب عوامل نفسية مثل الضغوط العصبية والصدمات النفسية دورا في الإصابة بالمرض ، غير أن دراسات قليلة فقط هي التي بحثت في فعالية العلاج النفسي .

وتحرى فريق من جامعة فري الأميركية التنويم كعلاج لـ 21 فردا من المصابين بنقص شديد للشعر في 30% أو أكثر من مساحة فروة الرأس ، لثلاثة أشهر على الأقل . وجرى تتبع حالات هؤلاء المرضى الذين سبق أن لم يستجيبوا للعلاج بعقار ستيرويد من ستة أشهر إلى ست سنوات .

وفي أغلب الحالات تلقى المشاركون في الدراسة علاجاً بالتنويم المغناطيسي إلى جانب بعض العلاج الطبي، وأثناء جلسات العلاج بالنوم التي كانت تجرى مرة كل ثلاثة أسابيع تلقى المشاركون في الدراسة مقترحات متنوعة، مثل تخيل المؤثرات العلاجية لدفع الشمس على فروات رؤوسهم.

وبعد العلاج بحد أدنى ثلاث إلى أربع جلسات تنويم حدث نمو في الشعر لعدد 12 مريضاً في 75٪ على الأقل من مساحة فروة الرأس، وحدث نمو تام للشعر لدى تسعة من هؤلاء الـ 12 وفقاً لما ذكرته رئيسة فريق البحث ربا ويلمسين.

ولم يذكر أي من المرضى تعرضه لأي آثار جانبية سلبية نتيجة للعلاج بالنوم. ويشير الباحثون إلى أنه حتى الآن حدثت انتكاسة ملموسة لخمس حالات من عينة الدراسة أثناء فترة المتابعة، منها أربع حدث فيها سقوط للشعر بشكل كافٍ لإعادتهم لحالتهم قبل العلاج.

وفي نتائج أخرى سجل كل المرضى الذين جرى تحليل بياناتهم وثيقة الصلة بالموضوع مستوى منخفضاً في قياس الأعراض النفسية

التي بينها الرهاب (مرض الخوف) والحقد والحساسية الذاتية بعد العلاج بالنوم. كما سجلوا أيضا نتائج أقل في موضوعات بحثت على نحو دقيق في أعراض القلق والإحباط، وفقا لما تشير له نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الأميركية للأمراض الجلدية.

ولم يعرف إلى الآن كيف يحفز التنويم المغناطيسي نمو الشعر، وفي الماضي أظهر باحثون أن التنويم يوحى بتحسين تدفق الدم إلى فروة الرأس وحرارة الجلد الخاص بفروة الرأس، وتكهنت ويلمسين وزملاؤها بأن التنويم يؤدي على الأرجح إلى تغيرات معينة في جهاز المناعة.

وعلى الرغم من نتائج الدراسة فإن الباحثين لا يزالون يؤكدون استمرار الجدل بشأن فعالية التنويم المغناطيسي في علاج القرع الجزئي.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

التمييز بين سلوك الإنسان العادي والشاذ

الظواهر بعد الاستيقاظ من النوم المغناطيسي:

كل ظاهرة نفسية أحدثت في أثناء النوم المغناطيسي يستمر مفعولها داخل اليقظة بعد انتهاء النوم ، وعلى هذه الحقيقة أسست المعالجة بالتنويم المغناطيسي ، ففي النوم يعطي الطبيب للنائم إيماءات شفوية يتحقق مضمونها في اليقظة بعد النوم ، وفي قدرة الطبيب أن يوقت تحقيق الإيماء بأن يجعله فور الاستيقاظ مباشرة أو بعد ذلك بساعات أو أيام أو أسابيع أو أشهر ، ويسمى الإيماء في الحالات الأخيرة بالإيماء المؤجل التنفيذ.

وجوه استخدام التنويم المغناطيسي:

ساعدت وسائل التنويم المغناطيسي الحديثة العلماء على زيادة فهمهم لعقل الإنسان وجسمه أو التمييز بين السلوك العادي والسلوك الشاذ. ويستخدم التنويم اليوم في الأبحاث والطب ، ولا سيما الجراحة ، وطب الأسنان ، والعلاج النفسي . ويستخدم أحياناً في القضايا القانونية.

وكان التنويم المغناطيسي موضوعاً للبحث وأداة له في دراسات كثيرة ، وصيغت اختبارات لقياس تجربة الشخص التنويمية ،

وأجريت بحوث حول قابلية الناس للتنويم ، دلت على أن تنويم الأطفال أسهل عادة من تنويم الكبار وأنه من الممكن تنويم الذكور والإناث على حد سواء. يستخدم بعض الأطباء التنويم المغناطيسي مسكناً لتهدئة قلق المريض ، إذا كان عصبي المزاج أو شاعراً بالألم. ويهبط إحساس بعض المرضى بالألم بعد التنويم ، أو ينعدم تماماً ، كما يستخدم بعض الأطباء التنويم العميق مخدراً حتى لا يحس المرضى بالألم خلال عملية جراحية ، أو عملية توليد . كما يستخدمونه لتخفيف قلق المرضى في دور نقاهتهم في عملية جراحية أو طبية أخرى.

استغل الأطباء أيضاً قدرة الشخص المنوم على البقاء في نفس الوضع مدة طويلة من الزمن . ففي إحدى العمليات توجب على الأطباء ترقيع الجلد في قدم أصيبت بأذى بالغ ، فقد رُقِع ذراع الشخص بجلد مستمد من بطنه ، ثم نقلت الرقعة إلى قدمه. في أثناء التنويم ، أبقى المريض ذراعه في وضع محكم فوق بطنه ثلاثة أسابيع ، ثم فوق قدمه أربعة أسابيع أخرى ، ولم يشعر المريض بانزعاج رغم أن هذين الوضعين غير عاديين.

يستخدم بعض أطباء الأسنان التنويم المغناطيسي مخدراً ، فبعد تنويم المريض ، يحفر الطبيب السن ثم يعبئ التجويف ويظل المريض مسترخياً ومرتاحاً طوال العملية.

ومن المحترفين المتخصصين بالعلل العقلية ، الذين يستخدمون التنويم المغناطيسي أحياناً أطباء النفس ، وعلماء النفس ، والمتخصصون الاجتماعيون الطبيون . وقد يكون التنويم المغناطيسي العلاج الرئيسي ، أو مجرد جزء من العلاج ، ويمكن استخدامه ل تهدئة أعصاب المرضى المنزعجين ، إذ يصبح هؤلاء أكثر إحساساً بمشاعرهم ، فيغيرهم سلوكهم ، ويتعلمون طرقاً جديدة من التفكير وحل المشاكل . ومن الحالات النفسية التي عولجت بالتنويم القلق والكآبة والإجهاد.

يمكن استخدامه ل تهدئة أعصاب المرضى المنزعجين:
يمكن للتنويم المغناطيسي أن يكون أداة فعالة للسيطرة على بعض المشاكل العضوية المتصلة بعوامل نفسية . ومن هذه المشاكل النفسية العضوية بعض الحالات في الجهاز العصبي ، وكذلك بعض علل القلب والمعدة والرئتين . وساعد التنويم المغناطيسي أحياناً في معالجة المرضى الذين يشكون من أمراض مزمنة ، مثل داء التهاب المفاصل والسرطان والتصلب المتعدد والألم والجلطة الدماغية . واستخدام التنويم المغناطيسي أحياناً لاستعادة ذاكرة شهود العيان ، وضحايا الجرائم . فقد يتذكر الناس بعد تنويمهم أشياء مهمة ، كهيئة المجرم أو غيرها من التفاصيل ، التي قد تساعد على معلومات مستقلة ،

لأن بعض الناس يلجأون إلى الكذب ، ويرتكبون الأخطاء خلال تنويمهم. وليس في قدرة التنويم حمل المرء على إفشاء سر.

الدراسات العلمية:

كان أول من استخدم مصطلح التنويم المغناطيسي جيمس بريد وهو طبيب بريطاني درس الإيحاء وحالة التنويم المغناطيسي في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي . أوضح هذا الطبيب أن هذه الحالة مغايرة للنوم ، وأن التنويم المغناطيسي مجرد استجابة جديدة لا وليد قوى جبرية ، وربما كانت أهم إسهاماته محاولته تعريف التنويم المغناطيسي بأنه ظاهرة يمكن دراستها علمياً . وفي نفس الفترة بدأ جيمس إسدايل وهو طبيب اسكتلندي ، كان يعمل في الهند باستخدام التنويم المغناطيسي مخدراً في العمليات الجراحية الرئيسية بما فيها عمليات بتر الساق . وقد أجرى زهاء 200 عملية باستخدام التنويم .

وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي أجرى طبيب الأمراض العصبية الفرنسي جان مارتن شاركو ، تجارب تعتبر حدثاً في تاريخ استعمال التنويم المغناطيسي . ووجد أن التنويم يلطف كثيراً من حدة الحالات العصبية ، وقد انتشرت سمعة عيادته لعلاج الأمراض العصبية بين علماء زمانه ، ومنهم عالم النفس الفرنسي الفرد بينيه والطبيب النمساوي سيجموند فرويد . وفي أواخر القرن التاسع عشر

درس الطبيبان الفرنسيان هيبوليت بيرنهايم وأوجست ليبو ، الدور الذي يقوم به الإيحاء في إحداث حالة التنويم . كما استخدمتا التنويم لمعالجة أكثر من 1200 حالة. وفي أوائل القرن العشرين حاول العالم الفسيولوجي وعالم النفس الروسي إيفان بافلوف اكتشاف سبب عضوي للتنويم المغناطيسي ، إذ اعتقد أن حالة التنويم تقوم على أساس التثبيط أو الاختصار لاندفاعات عصبية في الدماغ.

وشاع استخدام التنويم المغناطيسي على يد الأطباء وعلماء النفس خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية إذ استخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة الإعياء في أعقاب المعارك والاضطرابات الذهنية الناجمة عن الحرب. وبعد الحربين وجد العلماء استخدامات إضافية للتنويم في العلاج الطبي.

أخطار التنويم المغناطيسي:

لا خطر في التنويم المغناطيسي إلا إذا أسيء استعماله . لذا لا يجوز لغير المتخصص المؤهل ممارسته . وبإمكان كثير من الناس تعلم التنويم ، لكن هذه المهارة لن تغني عن التدريب في علم النفس والطب ، ويحتاج ممارسو التنويم إلى ما يكفي من العلم والخبرة قبل أن يصبحوا

أهلاً لتحليل حالة ما والتأكد من صلاحية التنويم لعلاجها وتقييم النتائج. يعجز الشخص المفتقر للتدريب عن مواجهة المضاعفات التي قد تنشأ عن سوء استعمال التنويم، مثلاً قد يعالج المنوم غير المؤهل حالة تشخيصها خاطئ، أو قد يغفل عن تفاصيل مهمة، وقد يطمس إيجاء غير ملائم حقيقة مرض أو أعراضه. وقد يؤدي استخدام وسيلة أو طريقة خاطئة من التنويم إلى إرجاع الأمراض لمرض مغاير تماماً. وقد لا تكتشف الأعراض فلا يكتسب المريض المهارات اللازمة لحل المشكلة الحقيقية. وفوق ذلك قد تهمل وسائل علاج بديلة أو قد تستخدم لكن بصورة غير فعالة.

يستخدم بعض الناس ما يسمى بالتنويم الذاتي، لكن لا يجوز استخدامه، إلا إذا قرر الخبير أنه العلاج الملائم لمشكلة معينة، كما ينبغي على من يرغب في تعلم هذا النوع من التنويم أن يتلقى علمه على أيدي متخصصين مؤهلين، إذ قد تنجم مضاعفات عن إساءة استعمال التنويم الذاتي.

أنواع التنويم

- 1- الدرجة الاولى وهي النعاس حيث يشعر الشخص بخدر في الجسم وشعور باثقل في الراس
- 2- الدرجة الثانية وهي النوع الخفيف حيث يشعر المنوم بما يدور حوله وهنا لا يتذكر المنوم اي من الاحداث التي حدثت اثناء نومه
- 3- الدرجة الثالثة هي النوم العميق وهنا يتذكر الشخص بعد ايقاظه ماتعرض له من احداث اثناء نومه
- 4- الدرجة الرابعة هي النوم العميق جدا حيث تنفصل ذاتية الشخص
- 5- هي الاغماء التخشبي حيث يتم تخشب احد الاعضلات او احد اجزاء الجسم حسب رغبة القائم بعملية التنويم
- 6- وهي من اصعب طرق التنويم المغناطيسي ويندر من يجيد هذه الطريقة وتسمى بالسرمنة وتحتوي تقريبا على نفس اعراض الطريقة السابقة واطافة الى ذلك الاستبصار حيث يصبح الاستبصار ممكن وللمعلومية فليس جميع الاشخاص يمكن ان يجرى لهم تنويم مغناطيسي فبعض الاشخاص يحتاج الى العديد من الجلسات لكي يستجيب للقائم بعملية التنويم.

حالة النوم و تقبله للنوم:

التنويم هو عملية تحدث بين اثنين (المُنوِّم) و(المُنَوَّم):
 المُنَوَّم : يجب أن يكون على دراية كاملة وخبرة بالتنويم ، ذو شخصية قوية و مؤثرة، يتحلى بطول البال والصبر والوقار.
 المُنَوَّم: لابد أن يكون مقتنع بفاعلية التنويم وفائدته بالنسبة له، ولا يستطيع المُنَوَّم - بكسر الواو- السيطرة على المُنَوَّم - بفتح الواو - إلا برغبته، وكذلك لا يقوم المُنَوَّم بأي عمل لا يرغب القيام به مهما كان تأثير المُنَوَّم عليه ولكن هذه الحالة تنطبق فقط عند استخدام التنويم الجزئي .

كما انه يستطيع استيعاب وإدراك كل ما يدور حوله ولكنه لا يجب إلا على المُنَوَّم ولا يمثل إلا له ، وما يأمره به المُنَوَّم يظل راسخا في باله فلا يستطيع أحدا التأثير عليه أو تغييره إلا بعد تنويمه مرة أخرى.

مثال: إذا أعطى للمُنَوَّم كوب ماء وأوحي له بأن هذا الماء مخلوطا بشطة حارة وطلب منه أن يشربه. بعد إيقاظه - من النوم - سيصق باشمئزاز.

اما عن نسبة تقبل المريض للتنويم فـ (15%) من الناس قابلون للإيحاء، وهناك نسبة من (10% إلى 15%) منهم غير قابلين للإيحاء إطلاقا، ونسبة من (70% إلى 75%) منهم بين ذلك وتلك.

تطبيقات العلاج بالتنويم الإيحائي

أن العقل البشري ينقسم إلى قسمين:

1. العقل الحاضر :-

الذي نحلل به الأمور و الأشياء التي نراها ونسمعها ونحسها ونلمسها ونتذوقها. ويشمل ذلك التفكير المنطقي التفكير التحليلي ،
الذاكرة المؤقتة ، قوة الرغبة .

2. العقل الباطن :-

الذي نخزن فيه تحليل ما ندرك، فإذا تمكنا من تنويم العقل الحاضر والتخاطب مع العقل الباطني نتمكن من تغيير أو مسح أو تقوية ما يوجد بداخل العقل الباطني من معلومات وذلك عن طريق،
التنويم الإيحائي.

ويعتمد التنويم الإيحائي على رغبة المحتاج لهذا النوع من العلاج، فإذا كانت هناك رغبة أصبح من السهل التناوم والعلاج، حيث أن التنويم الإيحائي يعتمد على الحالة النفسية كثيرا من ناحية الاقتناع.
فوائد العلاج بالتنويم الإيحائي:

يعد العلاج بالتنويم الإيحائي واحد من أكثر الوسائل العلاجية سلامة وفعالية لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية.

و يعزز العلاج بالتنويم الإيحائي القدرة على الاستقلال و القدرة على مواجهة المشاكل بالإضافة إلى زيادة التغلب على العديد من المشاكل النفسية والتعامل معها بصورة صحية. وتشمل المميزات الايجابية للعلاج بالتنويم الإيحائي إلى درجة عالية من الاسترخاء وتقليل من مستوى التوتر والشد العصبي.

يوصي العديد من الأطباء و المعالجين النفسيين بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الإيحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة أفضل.

المشاكل الصحية والتي تناسب العلاج بالتنويم الإيحائي:

- علاج بحة الصوت
- الماء الأزرق بالعين
- تشنج الوجه
- سرقة الأسنان أثناء النوم
- نتف الشعر عند الصغار و الكبار
- تأتأة عند الكلام
- فقدان الشهية للطعام
- الشره في تناول الطعام

- السيطرة على الوزن (زيادة/ نقصان)
- التغلب على الخمول
- الكسل
- الشعور بالإجهاد
- الشعور بخيبة الأمل
- زيادة مستوى التركيز
- الاكتئاب
- الإحباط
- الأرق
- التوتر
- النسيان
- التبول اللاإرادي
- نوبات الفزع (الخوف من السفر بالطائرة،
بالبحر، الأماكن المرتفعة، المزدحمة، الضيقة، الحيوانات الأليفة)
- اكتساب الثقة بالنفس
- حل مشاكل وصعوبات التعليم
- ألم الشقيقة (الصداع النصفي)
- تخفيف الألم
- القدرة على التحدث أمام الناس (الخطابة)

- تحسين العلاقات العامة مع الآخرين
- تحسين الأداء الوظيفي
- التوقف عن التدخين
- تحسين الأداء الرياضي للرياضيين
- علاج الخلافات الزوجية
- الخلافات العائلية
- تحسين التعامل مع الآخرين
- الشلل المستيري
- حل العقد النفسية
- ارتفاع ضغط الدم النفسي
- سكر الدم النفسي.

كيف تستطيع تنويم شخص مغناطيسياً؟

في البداية احب ان اقول لك انك اذا اردت ان تنوم اى شخص مغناطيسيا امامك طريقتان.

أ- طريقة العزائم والطلاسم والتليس (وهى طريقة يستخدم فيها الجن)

ب- طريقة الايجاء النفسى (وهى طريقة تعتمد اعتمادا كبيرا على شخصية المنوم وقوتها ومدى تأثيره على المريض) اعلم انك الان تتساءل ما علاقة التنويم المغناطيسى بالمرض ؟

الاجابة هى ان التنويم المغناطيسى يستخدم فى علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية وليس له علاقة بالأمراض العضوية ويتم علاج الامراض النفسية عن طريق ايجاء المنوم للمريض بالتخلص من مرضه (مثال: اذا كان المريض مثلاً يعاني من الخوف من القطط فأن المنوم يقوم بتنويمه مغناطيسيا ويوحى له بالتخلص من هذا

الخوف) ولا بد ان تعرف ان الشخص الذى ينوم مغناطيسيا يكون مسلوب سلبا تاما للأرادة ويستجيب لأى ايجاء نفسى له.

ويمكننى ان افيدك ولكن بأيجاز فى التنويم المغناطيسى (بطريقة الايجاء النفسى) :

1- يجب على المنوم بطريقة الايجاء النفسى ان يكون قوى الشخصية وله هبة فى مجتمعه.

2- يجب على المنوم بطريقة الايجاء النفسى ان يكون قوى البصر بدرجة كبيرة جدا جدا جدا ويمكنك ان تضع مليون كلمة (جدا) ولعلك ستسأل لماذا يجب ان يكون قوى البصر؟

اقول لك الاجابة (التنويم المغناطيسى معناه العلمى هو استخدام السيل المغناطيسى الموجود فى الكون لأرسال ايجاءات كهرومغناطيسية الى المريض لتطلب منه اى شىء) واقسم بالله العظيم انى رأيت منومين مغناطيسين ارسلو ايجاءات لأشخاص بأن يقتلوا انفسهم تحت عجل القطار وفعل الاشخاص ذلك ولكن انقذهم المنومون فى اللحظة الاخيرة. واليك تمرين لتقوية البصر وهو كالآتى
برسم دائرة سوداء فى منتصف ورقة بيضاء وعلقها على الحائط وحاول ان تنظر اليها لأكبر فترة ممكنة وحاول ان تزيد من المدة فى كل مرة الى ان تصل الى الهدف المطلوب .

بعد ان تتأكد من قوة بصرك باقى الخطوة الاخيرة لكى تصبح
منوما مغناطيسيا وهى جلسة التجربة لقوة بصرك وتسمى فى هذا العلم
(جلسة تحضير الوسطاء) والوسطاء تعنى الاشخاص اللذين ستجرب
عليهم قوة بصرك . (انتبه انتباه جيدا هناك عدد من الخصائص يجب ان
تتوفر فى الوسيط وهى)

- 1- ان لا يكون لك علاقة به اطلاقا.
- 2- ان تجعله يهابك من اول نظرة وتهياه نفسيا لتلقى الايجاءات
التي سترسلها له بعينيك.

شرح الجلسة:

- 1- احضر الوسطاء وليكن عددهم اربعة او خمسة اشخاص .
- 2- اجعل الاضاءة فى المكان الذى تتم فى الجلسة خافتة جدا.
- 3- اطلق البخور فى المكان.
- 4- اجعل الوسطاء يجلسون فى دائرة وانت اجلس فى منتصف
الدائرة.
- 5- بعد ذلك انظر فى عين كل واحد وحاول الايجاء له بالنوم
ولا تتكلم بل اجعل الكلمة التي تتردد فى ذهنك هى (نام نام نام).

ونصيحة اخيرة يجب ان تتمتع بالبصر القوى جدا لكى تنفع
هذه التجربة فإذا تمكنت من تنويمهم اقول لك وبأيمان انك اصبحت
منوما مغناطيسيا.

وهذه تكملة اخرى :

تختلف طرق التنويم المغناطيسي ولكن هناك بعض الطرق
التي يستخدمها أكثر دكاترة هذا العلم ومن هذه الطرق :

أولا : يقول أحد المتخصصين في هذا المجال إذا أردت تنويم
أي شخص فاني أضع شمعه مشتعلة على علو مرتفع بحيث يكون هناك
جهد للنظر إليها وأطلب من الشخص النظر إليها وينبغي على هذا
الشخص أن لا يرمش أكثر من الحد الطبيعي كما يجب على الشخص
التنفس بشكل منتظم علماً بأنه يطلب من الشخص إبقاء فمه مفتوح
بمقدار (2-3 سم) بحيث يكون اللسان ملاصق للأسنان السفلي وبعد
ثلاث دقائق أقوم برفع يدي اليسرى فوق القسم الخلفي من رأس هذا
الشخص و أقوم بتمرير أصابعي المفتوحة للأسفل على طول الأعصاب
الفقرية وبعد ذلك أطلب من الشخص أن يغلق عينيه.

ثانياً : وهناك طريقة أخرى وهي كما يقول أن أجعل الشخص يضغط بقوة على يدي وأقوم أنا بالتحديق بسرعة في عينيه هذه المفاجأة تدفعه إلى الارتداد ويظهر ذلك في عينيه

ثالثاً : أما الطريقة الأخرى وتسمى طريقة (دوناتو) يطلب من الشخص الركوع أمام منفذ التنويم والنظر في عينيه بثبات ويضع النوم راحة يده على جبهة الشخص ويميل رأسه للخلف ويستمر التركيز على عيني النوم بحيث أنه إذا أراد إرجاع رأسه للأمام فان نظرة النوم تؤثر عليه ويتطلب التنويم المغناطيسي إلى مكان هادئ.

وطبعاً من المعروف أنه ليس أي شخص يستطيع التنويم مغناطيسياً فهذه الطرق تحتاج إلى أشخاص متدربين ولهم قدرة على التركيز وللمعلومية فإن التنويم المغناطيسي ليس فقط للناس حيث أن النومين المتمكنين يمكنهم تنويم الحيوانات ومن المعروف أن علماء الهند القدماء كانوا أشهر من استخدم التنويم المغناطيسي وكان المصريون القدماء افضل من استخدم التنويم المغناطيسي للعلاج

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

سيطر على آلامك بالتنويم المغناطيسي

تفاجئنا الدراسات والنظريات الحديثة بين الحين والآخر باكتشافات مفيدة لعلاج الكثير من الأمراض وأحدثها العلاج بالتنويم المغناطيسي وتعد الدكتورة مليكة حداد طبيبة الأسنان واحدة من أشهر الأطباء في العالم التي تعالج مرضاها بهذه الطريقة "الطبيب" التقت مع الدكتورة مليكة عقب عودتها أبوظبي

قادمة من كندا في حوار هادئ عن كيفية العلاج بالتنويم المغناطيسي ومدى إقبال المرضى عليه وما هي الأمراض التي يعالجها وكيفية استخدامه عوضاً عن المخدر في العمليات الجراحية أسئلة كثيرة طرحناها تجدون إجاباتها في السطور التالية من هذا الحوار..

* في البداية من هي مليكة حداد في سطور؟

-** اسمي مليكة حداد طبيبة أسنان جزائرية الأصل أعمل في الإمارات بمدينة أبوظبي منذ 9791 مع زوجي طبيب الأسنان أيضا د. جابي حداد في عياداتنا الخاصة "حداد للأسنان" .. أعشق أبوظبي وبحرها وشمسها وهواءها وهذا ما جعلني استقر هنا ومن الحين إلى الآخر اذهب إلى أولادي في كندا حيث يدرسون هناك .

* كيف تستخدمين التنويم المغناطيسي في علاج مرضاك؟ وما فكرته ونشأته؟

التنويم المغناطيسي أحد المجالات العلاجية التي ينتشر استعمالها في الوقت الحالي لعلاج العديد من العلل والأعراض المرضية، خاصة النفسية منها، وهو عبارة عن حالة من التركيز الشديد يصبح الشخص أثناءه أقل إدراكاً لما يدور حوله ويستعمل التنويم المغناطيسي لعلاج الحالات النفسية والبدنية وقد صرحت بهذا العلاج الجمعية الطبية الأمريكية سنة 1958 لعلاج بعض الحالات ومن المعتقد أنه أثناء التنويم المغناطيسي يصبح الشخص المنوم له قابلية كبيرة لقبول مقترحات ونصائح التي قد تساعد على تغير تصرفاته، وهدف المنوم المغناطيسي ليس التحكم في الشخص أو إعطاءه إجابات لكن هدفه مساعدة هذا الشخص على حل مشاكله، ويجب أن تعلم أولاً أن التنويم المغناطيسي علم له أصول تدرس ولقد عرفت الإنسانية هذا العلم منذ ألف عام قبل الميلاد.

وفي القرن الثامن عشر بدأ استخدام هذا العلم مع الطبيب العالم مسمربعد أن طور فكرة السائل المغناطيسي الذي اكتشفه الطبيب السويسري "بارسيلز" وكان يستعمله في تخدير مرضاه والراحة بعيدة المدى. وبعد ذلك قام الدكتور "لوبارو بوتيه" في استخدامهم على نطاق واسع في مستشفى "أوتيل ديو" في باريس في التخدير وكان هو الذي يساعد الجراحين في أداء عملهم بالتخدير عن طريق التنويم المغناطيسي

وأول عملية جراحية كبيرة استخدم فيها التنويم في هذا المستشفى كانت سنة 1821، ويعتبر د. "آرثر تيرنر" أول من استخدمه في سنة 1890 في طب الاسنان في انجلترا حيث قام بخلع أكثر من 40 ضرساً لمرضى مختلفين بهذه الطريقة ويعد ميلتون اريكسون الأمريكي البارع هو أب التنويم المغناطيسي الحديث ومعه "روسية وبالواتو". وقد أكدت الدراسات الحديثة وجود علاقة مباشرة بين الوعي والنشاط الواعي.

ضبط التنفس

* وماهي الأمراض التي يمكن علاجها عن طريق التنويم ؟
** السيطرة على الألم ، علاج السكر ، علاج ضغط الدم ،
الضعف الجنسي ، والبرودة عند النساء ، علاج آلام الظهر والرقبة ،
والسرطان ، القدرة على الخطابة أمام الجمهور ، ثأثة الكلام "مشاكل
النطق "، ضعف الشخصية ، الإقلاع عن التدخين ، تحسين الأداء
الدراسي ، الاسترخاء قبل الولادة ، الصداع ، السيطرة على
الآلام ، وقرحة المعدة ، الأمراض والحساسية الجلدية ، أمراض الجهاز
التنفسي ، السرطان ... الاكتئاب ، الإحباط ، خيبة الأمل ، عدم الثقة
بالنفس ، السيطرة على الوزن ، الخوف من (الحيوانات الأليفة ، الأماكن
المرتفعة ، السفر بالطائرة ، الأماكن المزدحمة ، المغلقة ، المفتوحة) ، تحسين
العلاقات الزوجية ، صعوبات التعلم ، تحسين الأداء الرياضي ، قضم
الأضافر ، مص الإصبع ، التبول اللاإرادي النفسي .

* وماذا عن استخدامه في الأسنان؟

-** مثلما ذكرت يستعمل في طب الأسنان منذ زمن بعيد في أوروبا وأمريكا وهو يساعد المريض في السيطرة على الخوف الفوبيا بشكل عام ويقضي على مشاكل عديدة ربما تظهر خلال علاج الأسنان، ويستخدم بدلاً من الأشعة، وما لنسبة للمرضى الذين يعانون السكري وكذلك المرضى الذين لا يستطيعون التجاوب مع المخدر البنج وتتعدد استخداماته في مجال علاج أمراض الأسنان الجراحية والسيطرة على الآلام والتزيف، وعض اللسان والريق والقيء، وتساعد عملية التنويم المغناطيسي في تحمل المرضى الذين لا يستطيعون تحمل تركيب اطقم الأسنان وتحسين نظافة الفم، ومراقبة العادات السيئة "كعض الشفه" كما انها تضبط التنفس خلال علاج المريض بحيث تجعله يتنفس بشكل طبيعي.

مفهوم خاطئ

والتنويم المغناطيسي هو حالة استرخاء خالية تماماً من أي ضغط أو خوف.

والاعتقاد القديم في التنويم خاطيء حيث لا يمكن تنويم أي شخص لا يريد أن ينام. كما أنه يكون في كامل وعيه بمعنى أنه يدرك تماماً ما يدور حوله، حيث لا يمكن أن نجبره على عمل شيء ضد إرادته أو مبادئه، وإذا كنت لا تريد أن ينجح العلاج فلن ينجح ونجد أن بعض الأشخاص لا يستجيبون لمحاولة التنويم المغناطيسي. ومن

هؤلاء الأطفال تحت سن السادسة والأشخاص الواقعون تحت أثر الخمر أو المخدر . والأشخاص اللذين يتناولون أدوية مهدئة أو منومة لا يستجيبون للعلاج بالتنويم الايجابي ، وذلك لأن هذه الأدوية تؤثر في كيمائية العقل بطريقة تؤثر في العلاج بالتنويم.

* كيف استفدت من هذا العلم ولماذا فكرت في دراسته ؟

** استفدته منه الكثير في حياتي العملية والخاصة وتعلمت منه كيف استطيع التحكم في سلوكياتي ووكيف أعيش مع نفس والآخرين في سلام دائم ، وفكرت في دراسته لأنني أحب أن أعرف وأتعرف على كل جديد يخص مهنتي كطبيبة أسنان وهذا العلم يستخدم في أوروبا وأمريكا على نطاق واسع وكنت دائماً مهتمة به ومارسته كثيراً مع الأطفال ثم ذهبت إلى أمريكا للمزيد من دراسة هذا العلم وقد قام استاذي د. كليما لوكير باستخدام التنويم على نفسه حينما أجرى عملية زرع ضرس ولاحظ نتيجة مذهلة في سرعة الشفاء .

..مازال بعيداً ولكن

* تنقلتي كثيراً بين الجزائر والإمارات وأمريكا كيف ترين ثمة

فروق بين المرأة هنا وهناك ؟

** الفرق ربما مازال بعيداً إلا أن أكثر مايفرحني أن المرأة

العربية والإماراتية خاصة بدأت تتطور كثيراً في دخولها معترك الحياة

العملية وتبؤها مناصب قيادية في مختلف المجالات كما أسعدني أيضا
الطفرة التي حققتها المرأة الإماراتية على صعيد إدارة الأعمال والبورصة
*زوجك طيب أسنان مشهور فهل شهرته تسبب لك نوعاً

من الغيرة المهنية ؟

بالعكس أنا سعيدة جداً بنجاحه وليس هناك غيرة بيننا فكل
منا له تخصص يكمل الآخر ولا تنس أن وراء كل رجل عظيم امرأة ثم
أنا لذي شهرتي أيضاً

*وماذا عن طموحات مليكة حداد ؟

**أتمنى أن أصل إلى أعلى درجات العلاج بالتنويم المغناطيسي
الذاتي والحمد لله جميع مرضاي بعد التجربة طلبوا مني أن أعالجهم
وذويهم بهذه الطريقة .

*بعيدا عن الطب ماهي المهنة التي كنت تتمنين العمل فيها؟

*تمنيت أن أكون باحثة في عالم البحار حيث أنني من عشاق
البحر ولا أتصور أن أعيش في أي مكان ليس فيه بحرا فتوجهت بالفعل
إلى معهد الاوسينو جرافي في الجزائر العاصمة لألحق بالباحثين هناك إلا
أنني لم استطع تحمل دوران البحر لأنني كنت أمكث طويلا فيه.

أسئلة في التنويم المغناطيسي الإيحائي

- ما هو شعوري أثناء التنويم؟
عادة ما يصاحبه إحساس سعيد بارتخاء جسماني، لكن رغم ذلك يظل عقلك واعيا
تماما لكل ما يحدث. وقد يحدث إحساس خاطئ بالوقت، فقد تمر عليك أربعون دقيقة وكأنها عشرة دقائق فقط. وقد لا يتعدى شعورك الإحساس بالاسترخاء في
كرسي مريح مع كتاب شيق، وهناك بعض القدرات التي تتحسن أثناء التنويم،
مثل التذكر التخيل، التأثير.

- هل كل شخص قابل للتنويم؟
نعم، كل شخص قابل للتنويم والاستثناءات الثلاثة هي:
- شخص لا يرغب
- شخص بمعدل ذكاء منخفض للغاية
- شخص يعاني من مرض نفسي شديد

- هل هناك خطورة في التنويم (حالة الألفا)؟
لا خطورة مطلقا من التنويم
- هل سأفقد الوعي اثناء التنويم؟
لا يحدث ذلك، فهل سبق لك أن فقدت الوعي عندما
تسترخي في كرسى مريح وتتمتع
بفيلم جذاب أو كتاب شيق؟

هل ساكشف أسرارى دون ارادتى أثناء التنويم؟
لا
- هل ممكن أن أفعل شيئا لا اريده أثناء التنويم؟
لا يمكن إجبارك على عمل أى شيء دون ارادتك أثناء التنويم
ويكفى برهانا
لكلامنا أننا نحققه من خلال الإنترنت، بحيث نؤكد أن هذه
الحالة لا تنبع إلا
في داخل كل واحد منا وليس للمعالج أى دور أكثر من
الإرشاد.

- هل ممكن أن أتوقف عن التدخين بمساعدة العلاج بالتنويم؟
القاعدة الذهبية هي " كل التقويم عبارة عن تقويم ذاتى "
بمعنى أنه إذا كان لديك الرغبة الصادقة والعزيمة الجادة فإن نسبة
نجاح العلاج بالتنويم تكون حوالى 100%.

- ما هي استخدامات التنويم؟

1-يساعدك على الاسترخاء التام مما يساعد على استعادة

نشاطك

2- تحسين قدرتك على التذكر والتعلم

3- التغلب على المخاوف phobia

4- التخسيس

5- التوقف عن التدخين

6- علاج للتوتر الزائد والقلق

7- زيادة الثقة بالنفس

8- علاج أغلب الحالات النفسية علاجا قطعيا وليس مؤقتا

9- المساعدة في رفع درجة مقاومة الجسم للأمراض العضوية

وعلاج الالام المزمنة

والصداع المزمن مما يؤدي إلى سرعة الشفاء

كيف أختار من يعالجنى بالتنويم؟

ليس هناك طريقة محددة لاختيار من يعالجتك وهل هناك عدة

رسائل تساعدك على حسن الاختيار مثل استشارة طبيبك الخاص

ليدلك على افضل من يمارس التنويم.

والقاعدة الذهبية هي أن تثق بانطباعتك عند التقائك بالمعالج وأن تسأل نفسك هل أحس بالقيود والاحترام من جانبه؟ هل استمع إلى جيداً؟ هل يبدو جدير بالثقة والاحترام؟ والمعالج الجيد لا يرفض أن اسجل كل الجلسة معه وكذا لا يرفض حضور أحد اقاربك أو اصدقائك المقربين للجلسة معك، كما يجب عليه أن يعلمك كيف تصل لحالة الألفا بنفسك.

- كيفية إحداث حالة الألفا؟

هناك عدة طرق لإحداث حالة الألفا والطريقة التي تنجح مع شخص قد لا تنجح مع الآخر وتلك الطرق تتلخص فيما يلي:

1- التحديق بالعين أو بمعنى آخر إجهاد العين وذلك مثل تركيز النظر - دون إغلاق الجفن - على نقطة أعلى من مستوى النظر أو التركيز على صورة .

2- إجهاد عقلي مثل العد من 100 - 1 مع إنقاص العدد 3 في كل مرة بمعنى 100 - 97 - 94 - الخ

3- الاسترخاء الجسدي التدريجي المتزايد

4- استرخاء عقلي بالتخيل مثل أن تتخيل أنك جالس وحدك

في مكان محبوب اليك

5- فقد الاتزان : مثل الكرسي الهزاز

* كل ما ذكرناه آنفا هو نماذج يحتاج إليها الإنسان في بداية تعلمه للوصول إلى حالة الألفا ولكنها مع التمرين يمكن الوصول إليها بصورة فورية في الشخص ذاته.

ما هو المقصود بالتنويم الذاتي؟
هو إيصال الشخص لدرجة الألفا بنفسه ، ويمكن استخدامه بواسطة أي فرد في أي مكان وفي أي زمان.

- ما هي خطوات التنويم الذاتي؟

يتم ذلك على ثلاث مراحل:

1- الإعداد

2- إحداث التنويم

3- الاستماع للاقتراحات

1- الإعداد:

وذلك بأن تستلقي على كرسى مريح أو سرير، ويساعد على الاسترخاء أن تفك كل ملابس ضيقه أو ساعة اليد وأن تتخلع نظارتك مثلا، وتتجنب كل ما يمكن أن يشتت ذهنك أو تركيزك كجرس منبه أو تليفون، أو أن تكون جوعانا، أو عطشانا
مثلا..

2- إحداث التنويم:

كما في إجابة السؤال السابق

3- الاستماع للاقتراحات (الإيحاء الإيجابي):

سواء الاقتراحات التي سجلتها لنفسك أو كانت مجهزة لك

من طبيبك المعالج

ما هي القواعد العامة للاقتراحات (الإيحاء الإيجابي):

كن إيجابيا : لا تقل : سوف أمضى مع أسرتي وأولادي 3-5

ساعات يوميا

قل : أنا أمضى مع أسرتي وأولادي 3-5 ساعات يوميا

كن محددًا لا تقل : أنا أمضى مع أسرتي وقت أطول كل يوم

قل : أنا أمضى مع أسرتي من 3-5 ساعات مساء كل يوم

اشعر بالسعادة

لا تقل : أنا أمضى مع أسرتي من 3-5 ساعات مساء كل يوم

قل : أنا استمتع بلقائي مع أسرتي وأولادي من 3-5 ساعات

كل يوم نود التأكيد على أن الإيحاء الإيجابي هو مفتاح الشفاء وهو في

صورة بسيطة، كيف ترى نفسك بالصورة التي ترغبها وكيف تتجاوز

السلبات التي حولك أو بصورة أخرى كيف نتعامل مع المشكلة بكافة

ظروفها.

كيف تخفف الألم؟

يختلف الإحساس بالألم من شخص لآخر وكذا تختلف طريقة تعامله مع هذا الألم واستجابته له، ومما لا شك فيه أن تعاملك مع الألم يؤثر على مدى إحساسك بالألم. فالجزع الشديد من في الألم سوف يؤدي غالباً إلى زيادة الإحساس بالألم والتوتر.

وهناك عدة طرق لمعالجة الآلام مثل:

1- الاسترخاء

وهو مفيد جداً لكثير من الناس، وتعتمد فكرته على أن الألم يؤدي إلى التوتر والقلق وكلاهما يؤدي إلى تغيرات لا إراديه في الجسم مثل سرعة النبض والتنفس وشد عضلات الجسم وارتفاع ضغط الدم... الخ والشيء الوحيد الذي نستطيع التحكم فيه هو التنفس. فلو أنك تتنفس ببطء وعمق فمن الممكن أن تعكس الدورة. والشيء الآخر هو أن إحساسك بالقدرة على التحكم في نفسك وتوترك لاشك سوف يجمع إحساسك وتحكمك بالألم أفضل كثيراً وقد سبق وشرحنا ذلك في مرحلة ما قبل التقدم في التقويم الذاتى

2- التخيل:

فمن الممكن إضافة ذلك للاسترخاء وأن تتخيل نفسك في مكان تحس أنه مريح لك، قد يكون كرسي مريح في حديقة مليئة بالزهور مثلاً ويجب أن تحاول أن تتخيل كل التفاصيل مثل الألوان،

الزهور، الشجر السماء، الأصوات، مثل صوت العصافير وكذا رائحة الزهور.

3- العلاج بالإيجاب: وهو الاسترخاء العميق والوصول لحالة الألفا، حيث يكون التواصل فيما بين العقل الباطن والواعى فى أحسن صورة، وتكون الافتراضات الإيجابية أكثر تفصيلاً. ويمكن أن توفر لك شرائط الاسترخاء سواء العامة أو الخاصة بكل شخص حسب متطلباته.

هل من الممكن تحسين علاقاتنا بالآخرين عن طريق العلاج بالإيجاب؟
نعم، من الممكن تحسين كافة أنواع العلاقات سواء كانت عاطفية أو عائلية أو مهنية. فتصرفات الأشخاص معك إنما تتأثر لحد كبير بشخصيتك ونظرتك لنفسك وتقييمك لها، وتقييمك للمشاكل، وترتيب أهميتها. ومن خلال تواصل العقل الباطن والواعى يمكن ترتيب تلك الأفكار بصورة أفضل والتغلب على أى مخاوف أو آثار لتجارب قديمة تؤثر فى علاقتك بالآخرين.

هل يساعد العلاج بالإيجاب فى تحسين مستواك الرياضى؟
مما لا شك فيه أن الرياضى المتميز عادة ما يكون ذكياً وواثقاً من نفسه والعلاج بالإيجاب كما أنه يحسن صورتك الذاتية وثقتك بنفسك أو يتغلب على أى مخاوف خاصة تعوق تميزك الرياضى. أيضاً باستخدام أسلوب أو تقنية معينة فى العلاج بالإيجاب تمكن الرياضى من ممارسة الرياضة فى عقله وتؤدى إلى تحسن ملحوظ فى الأداء أحياناً أكثر مما يؤديه الممارسة الرياضية العضلية.

طرق التنويم المغناطيسي

تختلف طرق التنويم المغناطيسي ولكن هناك بعض الطرق التي يستخدمها أكثر دكاترة هذا العلم ومن هذه الطرق :

أولاً : يقول أحد المتخصصين في هذا المجال إذا أردت تنويم أي شخص فاني أضع شمعه مشتعلة على علو مرتفع بحيث يكون هناك جهد للنظر إليها وأطلب من الشخص النظر إليها وينبغي على هذا الشخص أن لا يرمش أكثر من الحد الطبيعي كما يجب على الشخص التنفس بشكل منتظم علماً بأنه يطلب من الشخص إبقاء فمه مفتوح بمقدار (2-3 سم) بحيث يكون اللسان ملامس للأسنان السفلي وبعد ثلاث دقائق أقوم برفع يدي اليسرى فوق القسم الخلفي من رأس هذا الشخص و أقوم بتمرير أصابعي المفتوحة للأسفل على طول الأعصاب الفقرية وبعد ذلك أطلب من الشخص أن يغلق عينيه.

ثانياً : وهناك طريقة أخرى وهي كما يقول أن أجعل الشخص يضغط بقوة على يدي وأقوم أنا بالتحديق بسرعة في عينيه هذه المفاجأة تدفعه إلى الارتداد ويظهر ذلك في عينيه

ثالثاً : أما الطريقة الأخرى وتسمى طريقة (دوناتو) يطلب من الشخص الركوع أمام منفذ التنويم والنظر في عينيه بثبات ويضع

المنوم راحة يده على جبهة الشخص ويميل رأسه للخلف ويستمر التركيز على عيني المنوم بحيث أنه إذا أراد إرجاع رأسه للأمام فإن نظرة المنوم تؤثر عليه ويتطلب التنويم المغناطيسي إلى مكان هادئ.

وطبعاً من المعروف أنه ليس أي شخص يستطيع التنويم مغناطيسياً فهذه الطرق تحتاج إلى أشخاص متدربين ولهم قدرة على التركيز وللمعلومية فإن التنويم المغناطيسي ليس فقط للناس حيث أن المنومين المتمكنين يمكنهم تنويم الحيوانات ومن المعروف أن علماء الهند القدماء كانوا أشهر من استخدم التنويم المغناطيسي وكان المصريون القدماء أفضل من استخدم التنويم المغناطيسي للعلاج.

التنويم المغناطيسي لـ علاج الإدمان

كثيراً ما كانت أفلامنا العربية القديمة تتندر بموضوع التنويم المغناطيسي وتتخذ على سبيل الدعاية أو الفكاهة. لكنه تمكن اليوم من مساعدة و علاج الادمان على التدخين لدى البعض ومن أشهرهم الفنانة وعارضة الأزياء العالمية “كيت موس”.. إذن هو أمر واقع ووسيلة لـ علاج الادمان على التدخين فعّالة.. رغم محاولة الكثيرين الإقلاع عن التدخين بعدة طرق لكنهم فشلوا.. فهل ينجح التنويم المغناطيسي في علاج الادمان على التدخين وهو ما لم تستطع الأبحاث العلمية في علاجه أم انها محاولة للاستفادة منها باستنزاف من يلجأون له بحثاً عن حل لمشكلاتهم؟

* الدكتور عبدالله أحمد مدرس الطب النفسي جامعة بنها:
العلاج بالتنويم المغناطيسي “الإيحائي” أحد المجالات العلاجية التي ينتشر استعمالها في الوقت الحالى لعلاج الكثير من العلل والأعراض المرضية خاصة النفسية منها. ويوجد عدة طرق يدخل من خلالها الشخص في حالة التنويم المغناطيسي وأشهر هذه الوسائل أن يطلب

المعالج من الإنسان الاسترخاء وإغماض العينين والتركيز مع الدخول في حالة الاسترخاء العميق يكون الإنسان مستعداً لتلقي الاقتراحات الإيجابية التي يطرحها المعالج التي تمر الى اللاوعي مباشرة نتيجة لاسترخاء العقل الواعي ويظل الشخص صامتاً طوال الجلسة بينما يتكلم الطرف الآخر وعندما يستيقظ من النوم يشعر بالانتعاش وتصبح نظره إيجابية.. وبالنسبة لاستخدامه في علاج الادمان على التدخين فأقول إنه عادة يتعلمها الإنسان ولذلك يمكن التخلص منها. عن طريق التنويم المغناطيسي حيث يقوم المعالج بسؤال الإنسان متي بدأت التدخين ولماذا؟

* الدكتور على السيد أستاذ الإرشاد النفسي بجامعة حلوان:
كان معمولاً بالتنويم المغناطيسي في القرن التاسع عشر وتحدث عنه "سيموند فرويد" لكن انتهى هذا الأمر الآن ويُعد العمل به حالياً نوعاً من الدجل لكن يعترف به البعض وينكره البعض الآخر وأنا مع هذه الفئة.. لأن أي عمل يقدم عليه الإنسان فهو خاضع لإرادته فإذا انتفت لن ينجح في هذا العمل كما يجب أن يتوافر الإدراك مع القدرة والرغبة في إنجاز العمل. علينا أن نحترم العلم ونظرياته ولا يصح إخضاع الإنسان لقوي غيبية لأن بالاعتماد على هذه الخزعبلات والخرافات قد تنحرف بنا الى منعطف خطير فالتدخين قرار ذاتي والإقلاع عنه أيضاً وعندما اكتشف أضراره سوف أقرر التخلص منه ونلاحظ أن المدخن

مسلوب الإرادة كالعبد للسيجارة وعليه أن يفكر بما ميّزه الله به
“العقل” وكيفية استرداده لسيادته على السجارة.

* الدكتور علاء الدين كفاي أستاذ الصحة النفسية بمعهد
البحوث التربوية بجامعة القاهرة: لا يوجد ما يسمى العلاج بالتنويم
المغناطيسي بل العلاج بالإيحاء ويمارسه شخص لديه هذه القدرة على
بعض الأشخاص الذين لديهم القابلية للوقوع تحت تأثير الإيحاء ويجوز
استخدام هذه القدرة للإقلاع عن التدخين فعندما يبدأ شخص ما يعاني
من متاعب التدخين ومهياً للاستماع لمن يحدثه في أمر التدخين فيتضافر
الإيحاء مع الهيئة. وليس بالضرورة أن يقوم بهذا الأمر الطبيب النفسي
بل أي شخص لديه القدرة القوية للتأثير على الآخرين بأسلوبه
وطريقته.. وقد يغير هذا الأمر العديد من السلبيات ومطلوب أن تتوافر
هذه الصفة في عدة مهن مثل المعالج النفسي. المدرس والواعظ.. مع
الاستخدام الجيد لهذه القدرة.

* الدكتور يسري عبدالمحسن أستاذ الطب النفسي بجامعة
القاهرة:-

تم فاعلية التنويم المغناطيسي بالإيحاء لإبطال مفعول شيء
عارض وتتاثر به الشخصية التابعة أي غير القيادية الضعيفة عديمة

الإرادة القوية المغلوبة على أمرها.. وقد يقوم بـ “التنويم” أي شخص قوي الشخصية يستطيع مخاطبة الشعور والاشعور طالما أن الطرف الآخر الذي أمامه لديه استعداد قوي للإيمان بالغيبات.. ويمكن معالجة الإدمان وبعض السلبيات الأخرى بهذه الطريقة.

* الدكتور عمر عبدالرحمن استشاري الصدر والحساسية بقصر العيني - : هذا الكلام غير منطقي ويعود بنا الى العصور السحيقة التي خلت من العلم.. وإن كانت قد نجحت هذه الطريقة مع البعض فأعتقد أنها تعتمد على العامل النفسي لكن لن ينجح التنويم المغناطيسي في علاج الرئة أو شرايين القلب المصابة من آثار التدخين.. فلقد منحنا الله العقل لاستخدامه في اكتشاف ما ينفع البشرية من خلال الأبحاث العلمية في شتى المجالات الطبية على الأقل أو تركيب الأدوية وطرق العلاج.

فيجب ألا نعود للوراء ونرتكن الى ما هو غير منطقي ونسلم به على أنه علاج الادمان على التدخين وله نتيجة إيجابية.. بينما يحتاج التدخين في الأساس الى إرادة قوية وهناك أدوية خاصة للمساعدة في الإقلاع عن هذه العادة السيئة.

التنويم المغناطيسي .. بين الحقيقة والخرافة

- * هل التنويم المغناطيسي علم أم دجل وشعوذة ؟
- * ما حقيقة قيام المنوم المغناطيسي بجعل بعض الأشخاص يطفرون في الهواء ؟
- * وهل هناك علاقة بين ذلك وبين المغناطيسية ؟
- * أم ان هناك بعض القوى الخفية -كالجن والشياطين- تستخدم فيه ؟

*- كيف بدأ التنويم المغناطيسي وماهي فوائده وأضراره ؟
هل يمكن استخدام التنويم المغناطيسي في الكشف عن المروقات والأشياء الضائعة والأعمال السحرية المدفونة وكشف بعض أمور الغيب ؟ وكيف يتم ذلك ؟ وما حكم الدين فيه ؟
والتنويم المغناطيسي له نوعان :

النوع الأول: هو ما يعرف بالإيحاء وهو معروف في الطب النفسي وله حقائق ومعلومات ثابتة ومدروسة ومؤكدة وطرق علمية محدودة

النوع الثاني: وهو التنويم المسرحي الذي يقوم به بعض الأشخاص في المسارح العامة وبه يستطيعون تعليق فتاة في الهواء أو غير

ذلك من الصور . وحتى نستطيع تقريب فكرة الإيجاء نضرب مثالا " لذلك بطريق طويل وممهّد وقيادة منتظمة في حين تنساب موسيقي خفيفة من ردايو السيارة قيادة متراخية مع صوت إيقاع المحرك المنتظم وصوت إندفاع الريح على نافذة السيارة أفكار تدور وتلف في رأس السائق تحمله إلى عالم مختلف تماما " ملئ بالأحداث والأشخاص وتدور أحداث وأحاديث في الخيال مع مجتمع منفصل تماما " عن الواقع الذي هو سيارة تنهب الطريق في إيقاع منتظم وفجأة يحدث ما يعكر صفو القائد فتظهر امامه أحداث غير متوقعة كأن يعبر الطريق رجل مسرع فإذا بالوعي يتيقظ فجأة مع الإحساس بالخطر ثم التصرف بالضغط على فرامل السيارة أو تفادي الحادث بأية طريقة فتتخفّف الرؤية التي داعبت مخيلة السائق بما فيها من أحداث وأشخاص ليعود إلى أرض الواقع وما فيه من أخطار مفاجئة .

إن ما حدث للسائق أثناء القيادة الوتيرة الإيقاع . هو في حقيقة نوع من الإيجاء الذاتي أو التنويم المغناطيسي الذاتي . فهو انصرف إلى أفكار بعيدة نقلته تماما " من أرض الواقع إلى أرض وأحداث بعيدة ولكنه عايشها بفكرة وانصرف تلقائيا " عن الواقع وان ظلت أوتوماتية هذا الواقع قائمة تتمثل في الضغط على بدال البنزين والإمساك بعجلة القيادة وتوجيه السيارة مع منحنيات الطريق فالوعي انقسم بين واقع حادث وخيال انطلق في عالم الأحلام أي أن المخ انقسم إلى قسمين قسم ظل يمارس القيادة خلف عجلة القيادة وقسم آخر انفصل عن الأحداث

وحلق في عالم خيالي عايشه بالكامل - وأما تاريخ التنويم المغناطيسي -
الدقيق فهو يبدأ في منتصف القرن الثاني عشر حين قام عالم في البلاط
النمساوي يدعى ** (ماكسيمليان هيل) باستعمال المغناطيس الحديدي
في علاج الأمراض خاصة أمراض المفاصل والدورة الدموية
وصدقه الناس خاصة في البلاط الإمبراطوري وانتشرت
أخباره وذاع صيته وسمع به الطبيب الألماني

(فرانز أنطون مسمر 1734-1815) الذي تبنى ذلك الرأي
ونادى بها اسماء بالمغناطيسية الحيوانية إذ قال بأن هناك سائلا "غامرا" في
الجسم يتأثر بالكواكب وأن هذا السائل له قطبان كقطبي المغناطيس في
الجسم أحدهما سالب والآخر موجب وإذا اختل توازن هذين القطبين
في الجسم ظهرت الأعراض المرضية (ومسمر) هذا بدأ حياته دارسا
للقانون ثم اتجه إلى دراسة الطب وانتقل إلى باريس عام 1778م حيث
افتتح مركزا "للعلاج بالمغناطيس كوسيلة لتنقية

(سؤائل الجسم والدم من الأمراض) وقد حاول مسمر شفاء
مرضاة بتمرير قطعة من المغناطيس على مواضع الألم بعد إعطاءهم
جرعات من مزيج الحديد المقوي وقد استرعت هذه الطريقة انتباه
الأطباء في (فيينا) حيث كان يعمل مسمر قبل ان ينتقل الى باريس
فأثارهم ضده وبعثوه بالدجل والشعوذة مما اضطره الى الرحيل الى
فرنسا حيث دعا هناك لطريقته التي اجتذبت عددا "من المرضى إليه

وقد سبب نجاح مسمر وانتشار صيت عيادته إثارة أطباء فرنسا والدوائر العلمية في باريس مما اضطر ملكها إلى أن يعين لجنة علمية من مشاهير العلماء حينذاك مثل عالم الطبيعة والكيمياء * لافوازييه مكتشف الأكسجين (وجيلوتين) مكتشف آلة الإعدام التي سميت باسمه * وبنامين فرانكلين الأمريكي الذي كان سفيرا " لأمریکا في فرنسا لمناقشة طريقة .(مسمر) العلاجية -وانتهت نتائج أبحاث العلماء حول طريقة مسمر الى ان الجسم لا يتأثر أبدا" بالمغناطيسية وانه لاصحة لوجود ما يسمى بالسائل الحيواني المغناطيسي وان العلاج ماهو الا وهم وخداع وأن هذه الطريقة دجل مُضر والأمر كله لا يخرج عن الإيحاء النفسي وبالتالي قضى هذا التقرير على سمعة مسمر فاعتزل الطب وانتقل إلى سويسرا حيث مات بعد حين عام 1815م على ان نظرية المغناطيسية الحيوانية لم تنته بانتهاء حياة مسمر بل تحولت بالتدريج إلى نوع من الدجل والشعوذة وصار وجود

(منوم مغناطيسي) شهير في بلاط الملوك والنبلاء أمرا " شبه دائم للتسلية أحيانا" ولممارسة الدجل أحيانا" أخرى

وأما قول العلم في التنويم المغناطيسي (الإيحاء) فهو يعتمد على نظريات علمية تحاول تفسير ماهية الإيحاء والتنويم المغناطيسي ولعل أقربها الى الصواب هي النظرية التي تقول إن الإيحاء هو نقل الحس والوعي من الإدراك الواعي إلى الإدراك غير الواعي (اللاإرادي) أى تحويل مجرى النبضات العصبية إلى الجهاز اللاإرادي مما يسد الطريق

تماما" على سريان النبضات العصبية التي نبهتها الحواس إلى الجهاز العصبي الواعي وقد استند العلماء الى أجهزة دقيقة لإثبات هذه النظرية مثل أجهزة رسم المخ الكهربى وبعض الأجهزة الحديثة غير ان التنويم المغناطيسي مازال بالنسبة لاعضاء الهيئات الطبية من أطباء وعلماء يعتبر سرا" من الأسرار الغامضة أو على الأقل ينظرون إليه بعين الإرتياب والشك في كنهه وفعاليته أيضا" - ومن أهم العوامل التي تساعد على قبول الإيحاء - القدرة على التحول بالتفكير إلى مجرى آخر مختلف تماما" عن الواقع ثم الاستمرار في هذا المجرى.

لذلك فإن أقرب الناس إلى الإيحاء هم الأطفال خاصة. الأطفال المعقدين نفسيا" لظروف منزلية قاسية أو معاملة غير كريمة من الأهل

وأما الصنف الثاني القابل للإيحاء: فهم النساء كما يفيد الإيحاء في الأشخاص الذين يتصفون بالإتكال والإعتماد على الآخرين وفي حالات الأزمات الانفعالية التي تقل بسببها قدرة المريض على المقاومة والنقد وتزداد القابلية للإيحاء عند وجود الشخص بين مجموعة من الناس إذ إن الإيحاء من أهم مميزات عقلية الجماعة وتزداد القابلية للإيحاء أيضا" في الأوقات التي تسبق النوم أو تعقبه مباشرة والحقيقة الأكيدة تقول إن عملية الإيحاء بحدودها وأساليبها المختلفة تعتمد على الجو الذي يحدث فيه الإيحاء كما تعتمد على شخصية الطبيب الذي يقوم

بهذه العملية الإيحائية - وبالجمله يستعمل التنويم المغناطيسي (الإيحاء القائم على أسس علميه وطبيه) في علاج أربع حالات عند أطباء الأمراض النفسية

*أولاً: "تنويم المريض مدة طويلة دون الإيحاء إليه اثناء النوم بشئ والفائدة العلاجية لذلك كفاءة النوم أو التخدير حيث يأخذ المريض نصيبه من الراحة والاسترخاء -

*ثانياً: "اكتشاف الخبرات المكبوتة عند المريض وتلك التي يحاول كبتها دون تذكرها ويؤدي التنويم الى تسهيل استعادتها وتذكرها

*ثالثاً: "الإيحاء إلى المريض بما يتطلبه منه المعالج الذي يستغل معرفته لشخصية المريض في هذا الإيحاء

رابعاً " التحليل النفسي أثناء النوم وفي هذا جمع بين التنويم والتحليل النفسي إذ إن كثيراً من المرضى يعجزون عن التعبير عن إنفعالاتهم ومشكلاتهم لخرجهم من كشف أسرار يشعرون معها بالعار فيساعد التنويم على التحدث معهم عن هذه الخبرات دون حرج كما يساعد على سبر غور نفسية المريض والتعمق فيها - وفي السنوات الأخيرة أجازت الهيئات الطبية المختصة في بريطانيا إمكانية استعمال التنويم للأغراض الطبية - وأيدت فائدة التنويم في تشخيص بعض الحالات المرضية على أن الأساس العلمي للتنويم من الناحية الفيزيولوجية العصبية مازال بعيداً" عن التقرير القاطع وكل ما نعلمه أن عملية التنويم تتم عن طريق الإيحاء المباشر الذي يقوم به الشخص الذي يوحى

علي الشخص الذي يوحى إليه ويكون هذا الأخير قابلاً " للتأثر بالإيحاء وفي ظروف ملائمة لعملية الإيحاء ونتيجة لهذا التأثير تحدث في الشخص حالة من حالات تصدع الوعي وفيما ينحصر انتباه الشخص الخاضع للتنويم بالشخص الذي نومه ويطيع أوامره طاعة سلبية إلا في الأمور التي تناقض مثله وضميره ويمكن بواسطة التنويم إحداث حالات من النسيان والتذكر والشلل الحركي وفقدان الأحاسيس والنكوص (الرجوع) إلى مظاهر سلوكية وعاطفية فكرية اتصف بها الفرد في سنوات سابقة من حياته وطفولته.

وأما النوع الثاني من أنواع التنويم المغناطيسي: وهو المسرحي،* فهو يجري عادة على أيدي الحواة والدجالين والمشعوذين ولاعبى السيرك ونحوهم وصورته أن يفتح الستار عن أحدهم ويدعي أنه منوم مغناطيسي وقد يطلب واحداً " من الجمهور أو مساعداً " له ثم يجعله يستلقي على أريكة خشبية أمامه ويمرر بيديه في الهواء أعلاه وعلى جانبيه ويبدأ في إجراء إشارات إلى أعلى وماهي إلا لحظات قلائل حتى تجد أن هذا المستلقي قد تخشب جسده وارتفع طائراً " في الهواء لاشئ يحمله ولا أحبال تربطه وإنما هو معلق في الهواء بلا شئ..

وتفسير ذلك ان هذا المنوم المغناطيسي لاهو مغناطيسي ولا منوم ولا شئ من ذلك ولا علاقة بين التنويم المغناطيسي وبين

مايجري على هذا المسرح أو ذاك وكل مافي الأمر أن هذا المنوم المغناطيسي المزعوم إما من الحواة الذين يمارسون حيلة " مسرحية بصرية تخدع الجمهور أو هو ولي من أولياء الشيطان _ وساحر من سحرة الإنس - الذين يستخدمون الجن والشياطين - بأنواع من العزائم والطلاسم التي فيها شرك بالخالق وعبادة وتوسل بالشيطان - فيطبعه الشيطان ويساعده في حمل هذا النائم في الهواء ، ولاشك أن - الشياطين - تتلبس بجسد النائم نفسه وتطير به ، لذلك إذا ما أفاق من نومته المغناطيسية المزعومة تجد أنه لايدري عما جري من طيرانه وارتفاعه في الهواء أمام الناظرين - على أن استعمال التنويم المغناطيسي المسرحي لا يخلو من أخطار فبعض الحالات أصيبت بهلاوس واضطرابات عقلية شديدة بعد التجربة وهناك حالات حدثت فيها إصابات بشلل كامل استمر لشهور وعولج بصعوبة فمثلا " سنة 1981م أصيبت فتاة بحالة فقدان تام للحركة والذاكرة بعد القيام بدور في التنويم المغناطيسي على المسرح وأدخلت المستشفى تحت العلاج النفسي المكثف لشهور طويلة ولم تعد لحالتها الطبيعية إلا بعد صعوبة بالغة -

وبعد فالتنويم ، كما يقول: - د - عبد المحسن صالح في كتاب -الإنسان الحائر بين العلم والخرافة- ظاهرة معترف بها علميا " وأحيانا " ماتستخدم في المجالات الطبية النفسية لكنها - مع ذلك - لاتلاقي ترحيبا " في الأوساط العلمية لأن هذا المجال قد انتقل من دائرة

البحث العلمي ألى المسارح وشاع فى أوساط الدجالين والمشعوذين وهو ما أسموه بالتنويم المغناطيسي مع أنه لا ينتمى للمغناطيسية من قريب أو بعيد بل جاءت التسمية هكذا نتيجة لزعم خرافى خاطئ بل أن التنويم نوع من الإيحاء والسيطرة على الوعي الإنسانى تحت ظروف خاصة لكن البعض اتخذه وسيلة لقراءة الغيب وشفاء الأمراض والكشف عن المسروقات وهذا الأخير الذى أشار إليه -د- عبد المحسن صالح هو مايفعله الدجالون والمشعوذون وهو صورة من صور اتصال الجن والشياطين بالإنسان وخداعهم إياه بها وهو صورة من صور السحر،

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي

عرف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين ومارسه على الناس والحيوانات بذات الآن ، وأعتد التنويم في الخير كما وفي الشر وللأسف ، وقد كان للطبيب الألماني Franz – Anton Mesmer ، الفضل في إعادة أحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة قدم الدهر ، وقد أكتشف الرجل أنه يملك تلك القوة المغناطيسية التي أسماها المغناطيسية الحيوانية والقدرة على نقل الآخرين إلى حالة من النوم وبذات الآن القدرة على شفائهم من الأمراض ، ولم يكن الرجل يعرف في حينه أن للمخ كل هذه القدرات على الشفاء حين يكون الوعي هادئاً مسترخياً وحين تكون الأمواج الكهربائية المخية على حالة ال (Alpha) .

البعض أتهمه بالسحر وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه ، ولكن بكل الأحوال فهي قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً . الحقيقة أنني لم أشأ في هذا المقال أن أدخل في التفاصيل التاريخية والنظرية للتنويم المغناطيسي ولم أتحدث عن استخداماته ذات الطابع الاستعراضي ، بل توجهت في المقال إلى التنويم المغناطيسي الذاتي والذي يمكن أن يغني المرء عن الاحتياج للآخرين في معالجة علل نفسية وجسدية مؤلمة .

وقد انتخبت في هذا المقال القصير تمرينين فقط ، لأن أحدهما واسعٌ بحيث شغل مساحة كبيرة من المقال وحرمني فرصة ذكر تمارين أخرى لحالات أخرى من العلل النفسية والفسولوجية .

1- تقنية النقطة الوسطى (Navel Technique) :

هذه التقنية تستخدم للحماية من الضغوط النفسية والإجهاد العصبي ومن أجل الراحة وهدأة الفكر والشعور :

1- جد لك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وتفصل الهاتف وتنبه الآخرين بعدم الإزعاج .

2- أضطجع على ظهرك على سريرك وأغلق عينيك .

3- تنفس ببطيء وبعمق شديد ، بحيث ترتفع معدتك إذ تمتلئ بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير .

4- خلال هذا التنفس العميق (من الرئة) قم بتركيز عين ذهنك الداخلية على سرتك أو مركز البطن ، أي تخيل صورة هذه المنطقة في ذهنك وتمسك بالصورة من أجل طرد بقية الصور التي تدور في الخيال .

5- أستمِر بالتنفس العميق (من الرئة وإليها) بذات الآن الذي تتمسك فيه عين خيالك بصورة منطقة وسط البطن (أو ما

نسميها السرّة بالعربية) ، وكلما وفدت على الذهن أفكار أخرى أطردتها ببساطة وبدون توتر وعد إلى ما أنت عليه .

هذا التمرين البسيط يهدف فقط إلى الراحة النفسية والتخفيف من التوترات العصبية ، ويمكن أن تنجح في الوصول إلى حالة الاسترخاء التام بعد دقيقة أو دقيقتين من مصارعة الأفكار والصور الداخلية الأخرى ، وأحيانا قد تحتاج إلى وقت أطول .

يمكن أن نضيف لها التمرين ذكر إيجاء قصير ومعبر يساعد على تسريع عملية الاسترخاء من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك " أناال مسترخ ... أنا مسترخ ... " تقول هذا وتكرره بينما أنت تفكر بوسط البطن وتركز ذهنك على صورة " السرّة " .

بالمناسبة هذه المنطقة لها اعتبار كبير في الممارسات الروحية والسيكولوجية وتعتبر مركز إنتاج الطاقة حسب الديانات الهندوسية والبوذية .

2- تقنية البطارية الكونية The Cosmic Battery Technique :

يستخدم هذا التمرين لمعالجة مشكلة الخجل والتردد وضعف الثقة بالنفس ، والتي هي في الغالب من مخلفات الطفولة والتربية السيئة المحافظة للغاية ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عوامل أو أحداث

تحصل في فترة الشباب أو حتى ما بعدها من قبيل الخيبة في الحب أو الفشل التجاري والمهني والتي تنعكس على نفسية المرء وسلوكه ، فيغدو مجدداً خجولاً متردداً مهزوزاً .

من المؤكد أن الخيبة أو الفشل يمكن أن يتجاوزه المرء في حينه بإعادة تقييم الحدث والبحث عن الجوانب الإيجابية في هذا الذي حصل ، لأنه إن استسلمنا للخيبة أو الهزيمة الواحدة فإنها تفتح الباب على مصراعيه لما لا يعد من الإحباطات والهزائم والخيبات ، لكن على أية حال إن كنا فقدنا القدرة في السيطرة على تيار السلبية الذي غزانا ، فحريٌّ بنا أن نتبع هذه التقنية لأنها تساعدنا في الخروج من الحالة السلبية وتعيدنا مجدداً إلى وضعنا الطبيعي الإيجابي .

تذكر عزيزي القارئ أن السلب والمرض والخمول والفشل ليست هي القاعدة الطبيعية للسلوك والعمل الإنساني بل إنها الشذوذ أما الصحة والجمال والنشاط والتفوق فهي القواعد وهي قدر الإنسان الحقيقي الشجاع .

حسناً لنذهب لهذه التقنية ونرى كيف نطبقها .

دليل الممارسة خطوة بخطوة :

1- إذا كان ممكناً لك عزيزي القارئ أن تمارس هذا التمرين في مكانٍ منعزلٍ هادئٍ في الخارج ، في حديقة أو بستان أو شاطئ منعزل

فبها وإلا فبمقدورك أن تمارسه في الداخل (في غرفتك) بعيداً عن أعين الآخرين .

أستلقي على ظهرك على الأرض بحيث تحس بلمس الأرض العارية سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة ، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنب ، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء ، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما بحيث يلامس كعب القدم الأرض وينفتح باطن القدم قليلاً صوب السماء .

2- أغلق عينيك وتنفس بعمق وحاول أن تفرغ ذهنك من كل الأفكار ، عبر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأوكسجين الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذاً معه التوترات والحمول والتعب .

3- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق والتأمل في دخول النفس وخروجه ، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولت هاربة وعاد الذهن صافياً رائقاً ، أستشعر صفاء ذهنك وكن واعياً له ومستمتع به ، عندما تستشعر أنك مسترخ قم بالتنفس بشكل أعمق بحيث تفرغ الرئة بالكامل من الهواء وتعيد ملئها بالكامل أيضاً ، إنما أفعّل هذا بتلقائية وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس إنما فقط بشكل عميق وهذا هو المهم ، أفعّل هذا لعشر مرات .

4- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج أفتح عينيك وتطلع إلى السماء بشمسها (إن كان الوقت نهاراً) أو نجومها (إن كان الوقت ليلاً) ، أما إن كنت تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك إنما تخيل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن أو جفن العين من الداخل .

5- تخيل هذا الذي في السماء الآن (الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون) أو النجوم والكواكب والمجرات والأقمار التي لا تعد .

تخيل كل هذا وأستعرضه في ذهنك وأنظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال ، تخيل هذه السعة الرهيبة للكون وهذا الجمال العظيم والإبداع الرهيب في الخلق وهذا التنوع المفرط وتلك القوة الجبارة التي لا تحد ولا تُعد ، أبق في حالة تخيل لكل هذا لأطول فترة ممكنة .

6- الآن أفرد أصابع كفك على سعتها وشد أصابع قدميك إلى الأعلى وتخيل نفسك وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية بأصابعك المشرعة وكأنها هوائي رادار أو جهاز استقبال للأمواج الكهرومغناطيسية ... تخيل أن الطاقة الكونية تهبط متسللة عبر أطراف أصابع يديك وقدميك ... أكرر تخيل أطرافك وكأنها هوائيات (مهم جداً) وتخيل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك لتملأ جسمك بالطاقة والحيوية والعافية والقوة .

7- تنفس بعمق ومع كل جرعة أوكسجين تأخذها رئتيك ،
تخيل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من الطاقة الكون ، تخيل جسدك
وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يحد .

8- قل لنفسك بصوت مسموع أو في داخلك " إنني اشحن
نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفسٍ أرتشفه ، إن طاقتي الكامنة تتسع
وتكبر وتنمو بشكل رهيب ، إنني أغدو أقوى ، أكثر شجاعةً مع كل
نفسٍ أتلقيه ، إن وعيي بتنامي هذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة
، إنني أخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي ، إنني واثق
بقوتي وواثق من شخصيتي " .

9- في هذه المرحلة التي ستكون فيها قد بلغت اليقين من إنك
قوي ، تنفس بعمق أكبر وأكبر وأنتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج
في داخلك (مهم جداً أن نعي ونتبه لمظاهر القوة لأن هذا سيعززها
أكثر فأكثر) .

1- قل لنفسك الآن : " بمثل هذه البطارية القابلة لإعادة
الشحن مرات ومرات وبلا انقطاع ، يمكنني أن أجمع كل طاقات الكون
في داخلي ، وبالتالي يمكنني أن أمتلك القوة على فعل كل شيء ، طاقة
الكون فيّ كطاقة الشمس والرياح والكواكب ، أنا قوي ، أنا قوي للغاية
، أنا أملك إرادة قوية وبمثل هذه الإرادة وبمثل هذه البطارية الكونية
العظيمة القادرة على تلقي الشحنات الكونية الجبارة ، بمثل هذا لا يبقى

في داخلي أي شعور بالخوف أو الخجل أو الضعف أو التردد ، ليس إلا القوة والشجاعة والثقة العظيمة بالنفس ، أنا أعرف أنني لن أكون من الآن فصاعداً متردداً أو خجولاً أو خائفاً ، لأن ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد ، أنا قوي ، أنا قوي ، أنا قوي ... " .

11- الآن قرب بين كفيك وأشبك الأصابع ببعضهما ، وقرب القدمين إلى بعضهما بحيث تلتصق القدمين مع بعضهما ويتلامس الإصبعان الكبيرتان مع بعضهما وتنطبق الساقين والفخذين على بعضهما ، الآن تخيل أن كل هذه الطاقات الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الخالد الفسيح أنها تسري في جسمك في دورة لا تنقطع ولا يتسرب منها شيء إلا الخارج ن لأن الدائرة مغلقة .

12- كرر لنفسك الآتي : " جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن ، جسمي بطارية مشحونة بالكامل بالطاقة ، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة ، إنها تغمرني وتشع من كل مسامات كياني .

21- إذا كانت عيناك مغلقتان ، أفتحهما الآن ، أنهض واقفاً ، تمدد نحو الأعلى برفع جسمك على أصابع القدمين مع رفع ذراعيك إلى الأعلى ، تنفس مجدداً بعمق وقل لنفسك الإيحاء التالي : " أنا ممتلئ

بالطاقة ، أنا مشبع بالطاقة ، أنا لا أخجل ولا أخاف ولا أتردد وليس لدي ضعف أو عدم ثقة " .

31- إذا كان ممكناً ولم يكن لديك مانعٌ صحي ، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً (ليس فاتراً بل ساخناً إنما بدرجة معقولة) ، ثم أعقبه بحمام بارد ، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك عقب هذا الشحن الكوني لبطاريتك (جسمك) .

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كشف الستار

سيكشف الستار، بعد طول انتظار:

كثير منا رأى ذلك الشخص الذي يدعي أن دماغه يصدر إشعاعات كهرومغناطيسية و أنه يستطيع تنويم أي شخص يقف أمامه، و يقف أمام الجمهور يسألهم عن متطوعين فيتطوع بعض الأشخاص ليقفوا بين يديه و من ثم يتمم ببعض الكلمات و يطلب منهم تنفيذ بعض الحركات و يحرك يده موهماً إياهم بأنه يوجه إشعاعاته نحوهم... فينام المتطوعون ((مغناطيسياً))؛ و تظهر المفاجأة الكبرى حين يقول ((آه، الآن أستطيع التحكم بهم)) و من ثم يمسك بيد حد المتطوعين و يأمره بالقيام بحركات معينة فيقوم المتطوع بتنفيذها حرفياً و دون تردد - و هو في حالة نوم! و بعد انتهاء العرض تتبادر إلى أذهاننا التساؤلات و الإستنتاجات: فالبعض قد يدّعي بأن هذا الشخص لديه قدرات و ((إشعاعات مغناطيسية)) و الآخر قد يكذب الأمر برمته و يقول ((إن هؤلاء المتطوعين ما هم إلا شركاء له في العرض)).

الحقيقة و التي قد تكون غير مستساغة للبعض هي أن ظاهرة التنويم المغناطيسي ظاهرة علمية حقيقية!

سأحاول في الأسطر التالية شرح كيفية ((عمله)).

فيلم THE-MATRIX:

سأخرج من جو النص قليلاً، لنفترض أنك تشاهد برنامجاً أو فيلماً - لعله THE-MATRIX، البطل الآن يقوم بضرب تلك النسخ المتعددة من AGENT SMITH و فجأة تدور الكاميرا بشكل ليس له مثيل و صوت الموسيقى يزيد الطين بلة و تعابير وجه البطل توحى بقوة اللكمة التي سيوجهها.. فتفكر - بل و قد تصرخ! - يالها من حركة! و تندمج نفسك مع الفيلم و مع البطل و تعطي كل تركيزك و انتباهك للفيلم حتى ظهور الكتابة التي تعلن عن نهاية الفيلم! آه، لقد نسيت أن هذا كله مجرد تمثيل و أن هذه ليست سوى قصة مبتكرة من المستحيل وقوعها، و لكن لماذا كل هذا التأثير و الانجذاب للفيلم و الاندماج معه؟؟؟ إن ظاهرة الاندماج هذه سنسميها بظاهرة ((النوم المغناطيسي الجزئي))، فالحقيقة العلمية تقول إنك عندما تشاهد الفيلم و تندمج معه فإنك تنام مغناطيسياً بشكل جزئي و لعل عدم إحساسك بما حولك يثبت لك صحة هذه الحقيقة، فإن اتصالك بالعالم الخارجي أثناء مشاهدتك للفيلم يكون ضعيفاً، و مقدار هذا الضعف يعتمد على مدى انجذابك للفيلم. و هنا يتبادر إلى ذهنك السؤال: لماذا يا ترى أنجذب للفيلم؟ إن المؤثرات و التمثيل و الصوت و التصوير و العامل النفسي يؤثران في عملية الانجذاب للفيلم، فإن أنت ((اقتنعت)) بما تراه من المؤثرات و الصوت.. فإنك ستنجذب إلى الفيلم، أما إذا ((لم تقتنع))

بجو الفيلم فسوف لن تحس بأي انجذاب نحوه بل و تبدأ بنقد
الفيلم...

حسناً، إن أهم نقطة أريد التوصل إليها هو أنك كيف
((انجذبت)) إلى الفيلم - مع سابق علمك بأن كل ما تراه تمثيل x
تمثيل ؟ هنا تأتي النقطة الثانية في الموضوع.

العقل الداخلي و العقل الخارجي:

لتفسير هذه الظاهرة قام العلماء بتقسيم العقل - من أجل
توضيح الفكرة - إلى قسمين: العقل الداخلي و العقل الخارجي. العقل
الداخلي هو منشأ الأفكار الخيالية - أي أنك مثلاً تفكر بأنك تستطيع
الطيران أو تستطيع اختراق الجدران، بينما العقل الخارجي يعمل عمل
ال ((فلتر)) للأفكار الناشئة عن العقل الداخلي، فيرد على العقل
الداخلي قائلاً: دعك من أفكارك الغبية! و لكن العقل الخارجي يمر
أحياناً بأوقات راحة فيأخذ العقل الداخلي فرصته و يبدأ بطرح أفكاره
الخيالية عليك، و الوقت الذي يتوقف فيه العقل الخارجي عن العمل
هو وقت النوم، و الدليل على ذلك هو عندما تحلم، فلعلك أثناء الحلم
تجد نفسك محلقاً فوق المريخ بدون أجنحة و فجأة تقابل مخلوقاً فضائياً

يقول لك أن اسمه ((\$ % ^ & *)) ..! و الغريب في الأمر أنك أثناء الحلم تصدق الأحداث الواقعة فعلاً و تجزم بأن هذه حقيقة، و لكن عندما تصحى من النوم يبدأ العقل الخارجي في العمل ليخبرك أن مارأيته لا يتعدى حدود الأحلام.

الآن و بعد أن اتضحت لك هذه النقاط، سأحدثكم عن قصة الشخص الذي ينوم مغناطيسياً - و هو من سأسميه ((المنوم)).

المنوم المغناطيسي:

هو إنسان عادي لا يمتلك أية مقدرات أو اشعاعات دماغية كما قد يدعي، و لكن كيف يقوم بتنويم الأشخاص مغناطيسياً؟؟

إن ((أسلوب الإقناع)) هو الذي يتبعه المنوم ليثبت لك بأنه يستطيع تنويمك، فهو يقوم بتحديث عقلك الداخلي ((صاحب الأفكار الخيالية)) و يقول له - بأسلوب مقنع جداً - بأنه يستطيع تنويمك و يحاول حشد جميع الكلمات الممكنة ليثبت لك ذلك - وطبعاً مؤثرات الصوت و حركة يده تلعبان دوراً مهماً، و هنا يصبح تفكيرك بين خيارين: إما أن تصدقه أو لا تفعل، فإن صدقته تقع في شباكه و يتوقف العقل الخارجي ((الفلتر)) عن العمل و ((تنام مغناطيسياً))، و بما أنك صدقته فإنك - بالتأكيد - أجزمت بأنه يستطيع التحكم بك،

لذا فإنك بعد أن تنام تفعل كل ما يأمرك به. هنالك بعض النقاط التي أريد توضيحها كذلك، أولاًهما أن المنوم سوف لن يستطيع تنويمك إذا لم تقتنع بكلامه أو لم تلق له بالاً، و ثانيهما هي أنك سوف لن تنفذ أوامره في الأشياء التي يستحيل عليك عملها أثناء حياتك الاعتيادية - مثلاً إذا طلب منك الانتحار و أنت في حالة النوم المغناطيسي فسوف لن تفعل ذلك، إلا في حال أنه جاء بك على سطح عمارة مثلاً - و أنت منوم مغناطيسياً - و أخبرك بأنك تقف على طاولة و طلب منك القفز فستقفز - إلى حتفك - دون تردد!!

إن التأثير الذي قام به المنوم لا يختلف كثيراً عن تأثير الفيلم فيك، فالفيلم استطاع أن يثبت لك - أثناء العرض - بأن ماتراه حقيقة مع أنه خيال، و المنوم المغناطيسي استطاع أن يثبت لك بأنه يستطيع تنويمك فتمت.. و هذا هو ((النوم المغناطيسي الكلي)) .
لعلي أستطيع قراءة الاستنتاجات في ذهنك و التي تقول ((أن ظاهرة النوم المغناطيسي ظاهرة طبيعية ملازمة لنا في كل يوم))
رأيت بأم عيني !!!

صدق ضارب الأمثال إذ قال ((العين ما تكذبش !))، فلقد رأيت منوماً مغناطيسياً قام بتنويم صديق لي؛ إذ قام في البداية بإجلاسه

و من ثم شرع يخبره بأنه يستطيع تنويمه مغناطيسياً و أن ظاهرة التنويم المغناطيسي ظاهرة حقيقية و أن... ثم طلب منه أن يغمض عينيه و يشابك بين أصابعه، و أكمل حديثه حتى نام الصديق، و من ثم أمسك بيد صديقي - و كان نائماً - و أحضره إلى وسط المسرح مغمض العينين و أخبره ((إنك تقف على الشاطئ و لديك عدة الصيد و تصطاد السمك)) فلوح صديقي بيديه كأن لديه عود صيد في يده، و رمى الصنارة في البحر! ثم قال له المنوم ((هه! هذه سمكة علقت في الصنارة!)) فلوح بيديه مرة أخرى متوهماً أنه يسحب الصنارة و يمسك السمكة بيده، و ارتسمت ابتسامه في وجهه!!! سألته بعد انتهاء العرض: ما الذي حصل؟؟ قال: لقد أقنعي بكلماته أنه يستطيع تنويمي، و هذا آخر ما أذكر!

لقد نومتك مغناطيسياً!!!

صدق أو لا تصدق، كيف؟ إنك عندما كنت تقرأ الموضوع ضعف اتصالك بالعالم الخارجي، و اندمجت مع الموضوع فأصبحت منوماً مغناطيسياً - هذا طبعاً في حال كونك أعجبت بالموضوع، و قس على ذلك أي حالة يذهب فيها اهتمامك نحو شيء معين: فأنت عندما تدرس، تتحدث باندماج، تسمع الأخبار، تشاهد التلفاز، تجلس أمام

شاشة الكمبيوتر؛ كل هذا فإنك تكون نائماً مغناطيسياً، وهذا - طبعاً - يعتمد على مدى انجذابك إلى هذه الأشياء.

هذا كل ما يتعلق بالتنويم المغناطيسي - ولعلك لاحظت بأنني حاولت إقناعك بالفكرة بأسلوب سلس حتى يتسنى لك تصديق الموضوع برمته، فلو أنني استخدمت طريقة الإلقاء العادي لما صدق الكثير من القراء هذا الموضوع. إنني أحاول أن أوضح لكم مدى أهمية السلاسة والأسلوب من أجل جعل الطرف الآخر ((يقتنع)) و ((ينام مغناطيسياً!)).

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف تستخدم التنويم المغناطيسي

العلاج بالإيحاء :

العلاج بالإيحاء يرجع إلى عهد القدماء المصريين عندما كانت هناك معابد النوم أو ما يسمى بالنوم العلاجي. ويشاع خطأ اسم التنويم المغناطيسي على هذا العلم وإذا اردنا التسمية الواضحة باللغة العربية فهو علم الإيحاء الذاتى

إن جميع حالات الإيحاء لا تتم إلا من الشخص نفسه. ويختص دور الطبيب على إرشاد وتوجيه الشخص إلى علم الإيحاء وكيف يصل إليه ويمارسه ، ثم كيف يستفيد منه وحتى تكون الصورة أكثر وضوحاً فإننا جميعاً نمر بحالات اليقظة والنوم ويرسل المخ موجات كهربائية تحدد درجة اليقظة أو النوم التى نكون عليها وهى أربع درجات

أولاً: البتة وهى حالة اليقظة ويرسل المخ موجات حوالى 14 موجه / ثانية

ثانيا: الألفا: وهى حالة ما قبل النوم أو نهاية النوم أو حالة احلام اليقظة، ويكون الشخص واعيا تماما ولكن فى حالة استرخاء شديدة. ويرسل المخ 8 موجات / ثانية

ثالثا: الثيتا والدلتا: وهى حالات النوم الكامل وموضوعنا هنا يتركز فى الوصول إلى حالة اللفا بإرادتنا فى الوقت الذى نرغبه. وتتميز حالة الألفا بأنها أعلى مرحلة يتواصل فيها العقل الباطن والواعى

ما أهمية تواصل العقل الباطن والواعى

إذا عرفنا أن العقل الباطن يمثل حوالى 90% فإن أى خلاف بين الواعى والباطن يكون غالبا لصالح العقل الباطن. والعقل الباطن يمثل بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات والعقل الباطن قادر على تسجيل 5. لقطه فى الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعى الذى يدرك لقطتين فى الوقت الواحد لا أكثر

وعلى سبيل المثال فإنك عندما تتحدث إلى آخر فإنك تركز " العقل الواعى " فى كلامك أو كلامه وقد تكون اللقطه الثانية رؤيتك لعيناه. أما العقل الباطن فيسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأى ضوضاء خارج الغرفة وغير ذلك. ومشكلة العقل الباطن هو ترتيب الأشياء بأى شكل او دون منطق

التنويم الإيحائي

التنويم المغناطيسي hypnotherapy، أحد المجالات العلاجية التي ينشر استعمالها في الوقت الحالي لعلاج العديد من العلل والأعراض المرضية ، خاصة النفسية منها .

وفيما يلي نجيب على أهم الأسئلة التي تراود الكثيرين .

1_ أريد أن أجرب العلاج بالتنويم المغناطيسي ، لكنني خائفة من حالة التنويم المغناطيسي، هل يمكن شرح ماذا يحدث للشخص أثناء التنويم ؟

في أول جلسة يعمل المعالج بالتنويم المغناطيسي على استقصاء الهدف الذي تريدينه من الجلسات، ونأخذ التاريخ المرضي الكامل ، وشرح ما الذي سيحدث خلال الجلسات وما هي الفائدة التي ينتظر أن تحقق . ويفترض أن يخبرك المعالج ، كم عدد الجلسات التي سيستغرقها العلاج ، وربما يطلب منك استشارة طبيبك ما أن كانت الجلسات تتعارض مع أي أدوية أو علاج يقدم لك حالياً .

يوجد عدة طرق يدخل من خلالها الشخص في حالة التنويم المغناطيسي ، وأشهر هذه الوسائل أن يطلب المعالج من الإنسان الاسترخاء وإغماض العينين والتركيز على نفسه ، ومع الدخول في حالة الاسترخاء العميق ، يشعر الإنسان بالأبتعاد تدريجياً عن الواقع لكنه يستمر في سماع ما يدور حوله وفي حالة الاسترخاء العميق يكون الإنسان مستعداً لتلقي الاقتراحات الإيجابية التي ي طرحها المعالج بالتنويم المغناطيسي . وفي هذه الحالة ، أيضاً يسترخي العقل الواعي وتدخل اقتراحات المعالج إلى اللاوعي مباشرة ، ويكون الشخص صامتاً طوال الجلسة ، بينما يتكلم المعالج . وعندما يستيقظ من حالة النوم يشعر بالانتعاش وتصبح نظره إيجابية .

2_ لماذا نرى أن التنويم المغناطيسي فعال بدرجة كبيرة في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين ؟

التدخين عادة يتعلمها الإنسان ، لذلك يمكن عكسها والإقلاع عنها . وفي حالة جلسات التنويم المغناطيسي التي تهدف إلى الإقلاع عن التدخين يقوم المعالج بسؤال الإنسان متى بدأ في التدخين ولماذا ، وما الذي يحدث في حياته ذاك الوقت . ويذكره بمواصفات حياته قبل التدخين ، ويشجعه على العودة إلى تلك الفترة التي لم يكن التدخين يؤثر سلباً في صحته النفسية والجسمية . وخلال الجلسة يكرر المعالج القول أن الإنسان لن يحتاج بعد ذلك للتدخين أو يرغب به .

وهذا يقوي عزيمة الإنسان في التخلص من تلك العادة السيئة ، كما يعزز بتوفير الصحة والتحكم في النفس من خلال الإقلاع عن التدخين .

3_ أعاني من نوبات الرعب الشديد أحياناً ، هل يمكن أن تساعدني جلسات التنويم ؟

نعم ونقطة البداية في العلاج تكمن في التعرف على أسباب القلق الذي يسبب هذه النوبات . وبعد ذلك ترسم إستراتيجية فعالة لتحقيق الهدوء والاسترخاء عندما تشعرين بقرب حدوث نوبة، وتكون ضمن الخطوات التي ينصح باتباعها أساليب التنفس بهدف الاسترخاء والتخلص من التوتر النفسي . ويعمل المعالج على أن تكتشفي نقاط قوتك وقدرتك على إدارة مواقف مزعجة يمكن أن تقابلها .

4_ هل يمكن تنويم أي شخص ؟

لا يمكن تنويم أي شخص لا يريد أن ينام . وإذا كنت لا تريد أن ينجح العلاج فلن ينجح ونجد أن بعض الأشخاص لا يستجيبون لمحاولة التنويم المغناطيسي . ومن هؤلاء الأطفال تحت سن السادسة والأشخاص الواقعون تحت أثر الخمر أو المخدر . والأشخاص اللذين يتناولون أدوية مهدئة أو منومة لا يستجيبون للعلاج بالتنويم المغناطيسي ، وذلك لأن هذه الأدوية تؤثر في كيمائية العقل بطريقة تؤثر في العلاج بالتنويم المغناطيسي .

5_ قرأت أن التنويم المغناطيسي الذاتي يمكن أن يساعد الإنسان على التخلص من الضغوط ، كيف يمكن تنفيذ التنويم ذاتياً ؟
يمكن أن يكون التنويم المغناطيسي الذاتي فعالاً أكثر إذا أجرى مختص بالتنويم جلسة واحدة على الأقل ، وذلك لكي يعرف الإنسان بالتجربة الواقعية ما الذي يحدث خلال جلسات التنويم .

إذا كنت تريد تجربة التنويم الذاتي أسترخي في مكان منعزل ومريح وهادئ ويمكنك أن تجلسي أو تستلقي ، ثم أغمضي عينيكي وعدي تنازلياً من 1_1 بينما تركزين على نفسك ، وعندما تشعرين بالاسترخاء العميق يمكنك أن توحى لنفسك أنك تشعرين بالهدوء أنك قادرة على إدارة ظروفك جيداً ومواجهة أي مشاكل تعترضك ، ويمكنك أن تبقي هذه الطريقة في التنويم الذاتي عندما تشعرين بضغوط أو في نهاية يوم شاق ومرهق للتخلص من التوتر وعندما تريد الخروج من حالة التنويم الذاتي عدي من 1_3 ثم افتحي عينيك ...

6_ أشعر بالرعب الشديد عندما أذهب إلى طبيب الأسنان هل يمكن أن يساعدني التنويم المغناطيسي على الهدوء أثناء علاج أسناني ؟
نعم .. وهناك بعض أطباء الأسنان تدربوا على التنويم المغناطيسي ويمكنهم أن يدخلوا الشخص الذي يعالجونه في حالة الاسترخاء العميق قبل جلسات العلاج ، وحتى أن تنتهي .

وتعمل جلسات التنويم المغناطيسي لهذا الغرض ، كما يمكن تعلم التنويم الذاتي ، كما سبق ذكره في السؤال رقم (4) وذلك لكي تحافظي على الاسترخاء العميق من خلال علاج الأسنان ..

7_ عانيت لسنوات من الأرق حتى أنني أتناول بعض الأدوية التي تساعدني على النوم ، هل يمكن أن أستفيد من جلسات العلاج بالتنويم المغناطيسي ؟

بع الأدوية المهدئة أو المنومة تتعارض مع التنويم المغناطيسي لذلك يجب استشارة طبيبك أولاً فإذا وافق الطبيب على تلقي جلسات العلاج بالتنويم المغناطيسي فيجب أن تخبري خبير التنويم بالأدوية التي تتناولونها ..

وفي حالة عدم تناول الأدوية المهدئة والمنومة . أو في حالة ما إذا كان الإنسان يعاني من الأرق، لكن لا يتناول أدوية فأن علاج الأرق بالتنويم المغناطيسي يكون كبير الفعالية في تفهم الأسباب الكامنة وراء الأرق والوصول إلى الحالة من الاسترخاء العميق وقت النوم ، بحيث يتعد الأرق بسرعة وينام الإنسان براحة وهدوء . وأسلوب التنويم المغناطيسي ذاتياً يكون كبير الفاعلية للتخلص من الأرق ..

8_ حاول زوجي لسنوات طويلة أن ينقص وزنه ، فهل يمكن أن يفيدته العلاج بالتنويم المغناطيسي ؟

يمكن أن يكون التنويم المغناطيسي أسلوباً ممتازاً في التخلص من الوزن الزائد ، والحفاظ على الوزن المناسب بعد الوصول إليه ، وذلك لانخفاض الوزن في هذه الحالة يكون تدريجياً ، ويركز على إدخال تغييرات دائمة في أسلوب الحياة ، وليس الجوع الشديد لفترة من الوقت ، أو اتباع حمية صارمة يصعب الاستمرار عليها لمدة طويلة . يستطيع المعالج بالتنويم المغناطيسي أن يوحى لزوجك خلال الجلسات العلاجية الأكتفاء بكمية صغيرة من الطعام ، وضرورة الالتزام بممارسة التمارين الرياضية المناسبة التي تساعد على إنقاص الوزن والتوفير من النشاط والحياة ، واتباع نظام غذائي صحي ، والمعروف أن اتباع هذه النصائح يعتبر الطريقة المثالية لتخفيض الوزن والحفاظ على الوزن المثالي بطريقة دائمة ..

9_ والدتي تعاني من التهاب المفاصل وتتألم كثيراً على الرغم من تناول أدوية فهل يمكن أن تستفيد من التنويم المغناطيسي ؟
العلاج بالتنويم المغناطيسي ليس بديلاً عن الدواء في حالة والدتك ، لكنه من ناحية أخرى يعتبر آمناً كعلاج يهدف إلى أسترخاء الجسم والعقل ، ويمكن للمعالج أن يدخل والدتك في حالة من

الاسترخاء العميق ، وخلال تلك الحالة يمكن أن تخف الآلام التي تشعر بها كثيراً ، من خلال تعطيل مراكز الأعصاب التي تنقل نبضات الألم من المخ إلى الجسم ، ويمكن للمعالج أن يشجع والدتك على ممارسة تمارين عقلية خاصة تتخيل خلالها كأن الألم يتحول إلى مشاعر دافئة ومريحة ، أو يتجمد ويبطل تأثيره ، كما يمكن أن تتعلم والدتك أسلوب التنويم الذاتي ، الذي سبق شرحه في السؤال رقم (4) لكي تستطيع التحكم في الألم وشدته .

لكن يجب ملاحظة استشارة الطبيب والاستمرار في تناول الأدوية التي وصفت لها .

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

طرق إرخاء الوعي

طريقة النزول للزمن الأدنى بأسلوب Petty Erickson
(فكره) وهي طريقة الانتقال من الزمن الأدنى إلى الزمن الأعلى

- * تخيل أربعة صور خارجية (ولدي ، سيارتي ، منزلي ..)=
وصورة واحدة داخلية (شخص أمامي ، اللمبة)
- * تخيل أربعة أصوات خارجية (ابنتي ، جرس الساعة ،
الباب) وصوت داخلي (المكيف ، صوت شخص)
- * تخيل أربعة أحاسيس خارجية (عطش ، ألم في الظهر ، ألم في
القدم) واحساس داخلي (ضيق الحذاء ، برودة الهواء ، شد الياقة)
- * كرر التمرن (3 خارجي من كل نمط و 2 داخلي)
- * كرر التمرن (2 خارجي من كل نمط و 3 داخلي)
- * كرر التمرن (1 خارجي من كل نمط و 4 داخلي)
- * كرر التمرن (. خارجي من كل نمط و 5 داخلي)
- * كرر التمرن (. خارجي من كل نمط و 6 داخلي)
- * وهكذا يتم التدرج من تخفيض الخارجي إلى الداخلي
- * يتم الربط بين الخارجي والداخلي بكلمات مثل و ، بينما ،

حينها .

* الطلب من المستفيد عند بدأ الإرخاء الدخول في تجربة ممتعة قديمة ثم أخرى ثم أخرى ثم تنشيط الجسم شيئاً فشيئاً .
ملاحظات

- من طبيعة الزمن الأدنى أن يأتي بالأوجاع ، عكس الزمن الأعلى فإنه يذهب الأوجاع .
- التمرين بهذه الطريقة يساعد على تحول الإنسان من الوعى (الزمن الأعلى) إلى اللاوعى (الزمن الأدنى) .
- هذا التمرين مفيد لمن يريد النوم وبه أرق .

طريقة تثبيت العين (عضلية)

كيفية إجراء التمرين

- يطلب الممارس من المستفيد تثبيت عينه على مكان أمامه .
- يتنفس عدة مرات 4 ثوان (شهيق) 8 ثوان (زفير)
- وأنت الآن ترى هذه النقطة التي تراها الآن و تأخذ شهيقاً (2،3،4) زفيراً (2،3،4،5) — ثم شهيق إلى 4 و زفير إلى 6 ثم شهيق إلى 4 و زفير إلى 7 ثم شهيق إلى 4 و زفير إلى 8 .
- كن شديد الملاحظة لتنفس المستفيد وأنت تجري تمرين التنفس ، فقد تحتاج إلى مجاراته ثم قيادته . إذا أسرع التنفس أسرع الكلام ، والعكس بالعكس ، وينبغي أن يكون كلامك مع الزفير ، فإذا

أخذ نفسا عميقا سكت ، وسبب ذلك أن الكلام يكون مع الزفير فإذا تكلمت مع زفيره كان شهيقك مع شهيقه وزفيرك مع زفيره .

• يطلب من المستفيد التركيز على جسمه وإرخاء العضلات واحدة ، واحدة ، من فوق لأسفل والعكس ، وذلك من خلال الإقتراحات الغير مباشرة .

• الطلب من المستفيد عند بدأ الإرخاء الدخول في تجربة ممتعة قديمة ثم أخرى ثم أخرى ثم تنشيط الجسم شيئا فشيئا .
• في الجولة الأولى مع المستفيد تستطيع معرفة ما ناسبه وما أزعجه ، فتجنب ذلك في الجولة الثانية .

ملاحظات

• هذا التمرين من النوع الذي إن لم تأخذ بعضه لم يفتك كله .
• الذين يكونون منشغلين ذهنيا يصلح لهم تمرين (بيتي أريكسون)! إذا كان ذهنك خاليا فتمرين (تثبيت العين) أفضل .
• إذا كان في جسمك مناطق مؤلمة نصنع تمرين (بيتي أريكسون) ، أما إذا كان جسمك يريد الراحة والاسترخاء نعمل تمرين (تثبيت العين) .

• يمكن المزج بين التمرينين ولكن بحسب حالة المستفيد ، فإذا كان أقرب إلى إنشغال الذهن كثفنا الأول ، وإذا كان أقرب إلى الصفاء كثفنا الثاني .

القصص المتداخلة بأنظمة تمثيلية مختلفة :

مثال: أيها الأخوة وأنتم تنظرون الآن إلى بعضكم البعض، وتسمعون صوتي، وتشعرون بالهواء البارد، وتتهيئون لسماع هذه القصة المؤثرة، التي مرت في زمن من الأزمنة، زمن كنا نرى فيه تلك المشاهد التي كنا نراها، أناس يعملون بجهد، يتحركون لأهدافهم، يسرون وغاياتهم واضحة أمامهم، طريقهم مميز المعالم، ليش فيه غبش ولا أدنى شك في كل مرحلة من مراحلها، دائما يعرفون المرحلة القادمة، يرونها جيدا، يتحركون نحو أهدافهم كأنها ماثلة أمام أعينهم الآن.

وبينما هم في الطريق يسرون ويشاهدون الناس وهم يستجيبون ويتأثرون ويتفاعلون معهم في تلك الغايات العظام التي يتحركون فيها، يتذكرون تلك القصص الجميلة التي كانوا يسمعونها من آبائهم وأجدادهم، قصص أولئك الفاتحين، الذين كان همهم وحديثهم مايفرحهم وما يحزنهم هو ما يسمعونه من هنا وهناك، حول حاجات الناس، حول فاقاتهم، حول حاجتهم لأن يكونوا سائرين على ذلك المنهج، فكانوا يطيطون بهذه الكلمات يحملونها إلى كل مكان، لينادوا الناس: أيها الناس اجتمعوا على كلمة سواء، حديث يتردد، أصداء تتناغم في كل مكان.

وكان الناس يجتمعون ويستمعون، ولما يستمعون تحتلج في نفوسهم تلك الأحاسيس التي كانوا بها يشعرون، أحاسيس الألم على مافات، والأمل فيما سيأتي، أحاسيس الفرح بمعرفة الطريق، والحزن

للتأخر عن اللحاق بالسائرين، فرح خالطه حزن، لذه داخلها شجن، حزن إبتسمت معه إبتسامات الفرح، مشاعر مختلفة، ولكن أجمل مافيهما هو مانحس أنه قادم من خير وبشر وطمأنينة وفرح، ستأتى ولاشك، وقد أثلجت صدورهم ببرد اليقين، وطمأنينة الرضا، وسكينة العارف، فأبصر أولئك ماكانوا يرون، وانطلقوا يشرقون ويغربون، وبينما هم يسيرون هناك، يهدون الناس الخير وأصبح الناس يرون ماذا يريدون ويعرفون أهدافهم، وكلما توقفوا إلى ذلك الحذاء إستمعوا، إلى ذلك النداء الخالد، ويخاطبون أنفسهم: كم مرة تردد هذا النداء، في تلك الأيام الخوالى، يوم أن كنا نسمع تلك الأصوات الجميلة، صوت ماأعذبه، جمع القديم بالحديث، ربط الماضي بالحاضر، وصل الزمان بالمكان، ربط الدنيا بالآخرة، ماأجمل تلك المشاعر، ماأحلى تلك الأحاسيس، التى كان يشعر بها القوم، ويتلذذون بها.

ولكنهم كانوا أيضا يرون طرقهم، واضحا، ويسيرون فيه، يعلون الجبال، ويهبطون الوديان، ويسمعون كل مايجبون أن يتحدثوا عنه، ويحسون بكل مايشعرون، لأنهم يرون بالضبط مايريدون، حتى أنهم رأوا تلك اللحظات الجميلة، كانوا لايتوقفون ولا يترددون ولا يتأخرون، حياتهم جد وعمل، إجتهد وبذل وتضحية، كل الدنيا أمامهم رؤية واضحة، ميدان بذل وعطاء، كانوا يشعرون أنهم يسيرون نحو الهدف، ولما سألوا أنفسهم، ترى هل نحن نسير في الإتجاه الذى

نريد؟، كان سؤالاً محرجاً، هل نحن عرفنا كل خطوه نخطوها؟، من أين بدأت وإلى أين تنتهي؟، هل ظهر لنا ما نريد تماماً؟، ولكنهم قالوا لأنفسهم: علينا أن نتأكد من صحة الطريق، وأن نراجع السير، وأن نفكر لحظة أخرى، أن نقف هنيهة ونعالج الأفكار وننظر إلى المستقبل، وألا ننسى الماضي، لأن من نسي الماضي لا يستطيع أن يتقدم إلى المستقبل.

عاشوا اللحظة كما ينبغي أن يعيشوها، وانتفعوا من الماضي كما ينتفع العقلاء، ونظروا إلى المستقبل كما يحلم كل أصحاب الهمم العالية، فلما رأوا مارأوا، وسمعوا ماسمعوا، وأحسوا ما أحسوا، عرفوا أنهم وصلوا، ولكنهم ولا بد كانوا يسرون في طريق هو طريق الصواب، أو قريب منه، وكانوا يعرفون أنهم سيصلون هناك حيث يرتاحون ويشعرون أنهم وصلوا.

كلام يتنقل بين صور غير واضحة، الوحدة الموضوعية مفقودة. كلها تعتمد على التشويش والإثقال والإملا. لا تظن أن واحدة من الطرق نافعة دون غيرها بل كل واحدة تصلح لنوع من الناس.

إستخدام لغة ميلتون :

إستخدام طرق إضافية من لغة ميلتون وغيرها

الإفراضات :

الافتراضات هي أحد أقوى أساليب التأثير في الطرف المقابل ،
وأحد أكثر الأساليب الميلتونية نجاحا ، وتعتمد فلسفتها على محورين :

1- إشغال الوعي بشيء يحبه

2- إرساء لغوي يكون مرتبط محفز متوقع بنتيجة مرادة

تستخدم لغة ميلتون في إرخاء الوعي وتعميقه وفي تقديم
اقتراحات للاوعي عبر الوعي ، ميزة هذه اللغة أنها تدخل إلى اللاوعي
من خلال الوعي ، فأنت خلال إنتباهك وخلال وعيك الكامل تدخل
الافتراضات إلى اللاوعي وبعلم الوعي ، ولو استخدمت لغة ميلتون
مع التنويم الكلاسيكي لكان ذلك جيدا أيضا ، ولكن لا يتها لك ذلك
دائما لأن التنويم الكلاسيكي يحتاج إلى تهيئة ظروف خاصة معقدة قد لا
تتوفر في كل وقت .

ومن هنا نفهم علاقة اللغة بتقنيات الـ NLP ، الإرساء يحصل
بشكل فعل و بشكل لغوي ، والإرساء اكتشف أو ما اكتشف من كلام
ميلتون ، ومنه استنتج الإرساء الحسي .

تقنيات الـ NLP أكثرها لغة : مثل مطابقة النميطات ، الترسيخ
الذهني ... الخ ، ولذلك من يريد أن يكمل في الـ NLP لا بد وأن

تجري اللغة على لسانه سلسلة عذبة ، البرمجة اللغوية ليست تقنيات فقط بل هي لغة بالدرجة الأولى ، فاللغة هي الفرق بين مدرب ناجح و مدرب فاشل ،

هناك كذلك التمكن الصوتي ... وهذا له تدريبات شاقة غير سهلة .

مثال : عندما أقول خالد رأى سيارة فإني أفترض وجود خالد ووجود سيارة وحدث الرؤية.

مثال لسلسلة إفتراضات : عندما يقوم علي ليطلعنا على الأشياء الموجودة في البوفيه سوف تلاحظون شيئا غريبا اليوم / وبعد أن تلاحظوا هذا الشيء ستشعرون بمشاعر جميلة / وخلال وجودكم عند البوفيه ستلاحظون شيئا أغرب / وبينما أنتم تتحدثون وأنتم عند البوفيه ستكون أعينكم مفتوحة بشكل معين / وقيل أن تعودوا للقاء مرة أخرى سيكون هناك محفز معين في أنفسكم ستعرفونه / عندما تجلسون سويا .

هذه سلسلة افتراضات ترمج العقل على أشياء ... من قال : إنه سيطلعنا على أشياء ! ومن قال إنه سيحدث كذا أو كذا ، إنها مجرد افتراضات .

الافتراضات السابقة : شغلت الوعي و عملت إرساء ...
الوعي يريد الفهم فشغلناه ووجهنا للاوعي الرسالة من خلال
الإرساء . كيف حصل شغل الوعي ؟ الوعي شديد الشغف بالوقت
(بعد ، قبل ، خلال ...) وبالتفسيرات و التحليلات وربط المقدمات
بالنتائج وبالفهم ... هذه الافتراضات شغلت الوعي من خلال الإشارة
إلى الزمن .

1. إفتراضات زمانية (ظروف)

مثل قبل ، بعد ، خلال ، بينما ، عند ، قبيل ، عندما
مثال: عندما أزورك ، سأشعر بسعادة غامرة (الوعي يهتم
بالزمان والترتيب والمنطق والاختيار)

2. إفتراضات عددية

مثل آخر ، أخير ، أول ، ثانى ، ثالث
مما يهتم به الوعي أيضا ، الأرقام و المنطق ولذلك يتأثر بها .
مثلا : في العشاء الثالث الذي سنتعشاه معا سأقول لكم سرا خطيرا !

3. إفتراض بإستخدام (أو) الإحتوائية Inclusive OR

مثل تفضل الشاي بعد العشاء أو قبل العشاء (الوعى هنا يبحث عن الإختيار)
مثال آخر : تفضلون نعطيكم المعلومة المهمة قبل البوفيه أو بعده ؟ افترضت هنا أمرين : معلومة و بوفيه (احتوينا الأمرين)
مثال آخر في المطاعم : تشرب العصير الآن أو بعد العشاء !
(يعني شارب شارب !!!)

4. إفتراض بإستخدام (أو) الإنتقائية Exclusive OR

مثال : ستشربون القهوة أو الشاي ؟ هنا انتقاء لا احتواء ، وإن كنا قد افترضنا أنك ستشرب . (ملاحظة: اللغة العربية تستخدم " أم " في بعض السياقات) .

النص على (كون الجواب المنطقي نعم أو لا) المراد منه أن الكلام الذي أوجهه ليس في حقيقته سؤالاً ، بل هو افتراض ، فأنا أفترض أنه يريد شاي أو قهوة عندما أقول له : تريد شاي أو قهوة ؟ ...
فحينئذ الجواب : نعم أريد أو لا ، لا أريد (الكلام مبني على السياق الإنجليزي) ، لكن الوعى يبحث عن إختيار، إما شاي أو قهوة .

5. إفتراضات الوعي والانتباه التي تتلو الكلمات التالية:

تلاحظ ، نعي ، تنتبه ، تتيقظ ، تتفطن ، تعلم هذه كلمات
تشغل الوعي لأنه يهتم بالفهم.

مثلا : ستلاحظون عندما نقوم من هذا الكرسي كيف أننا
تعلمنا شيئا هاما ! ستدركون عندما تنتهي هذه الدورة أنها من أهم ما
تعلمتم . وعندما تنتبه أن هذه المذكرة قد انتهت ستعلم أنك حزت على
علم ضخم. شغلت وعيك بالمذكرة وانتهائها و أدخلت إلى لا وعيك
أنه علم ضخم.

6. الإفتراضات التالية للصفات وأسماء الفاعل (الأحوال)

الصفات مثل : بعمق ، بسهولة ، بسرعة

الحال مثل : متعمقا ، مسرعا ...

مثلا : وستلاحظون سهولة تعلمكم لهذه الخبرة ... سينشغل
الوعي بكلمة (سهولة) ! ويدخل إلى اللاوعي أنك فعلا ستعلم.
ستلاحظون بعمق شدة أثر البرمجة اللغوية على حياتكم ...
سينشغل الوعي بالعمق و الشدة.

خطاب السياسة الأمريكية لا يخلو من هذه السمة الميلتونية: إن الولايات المتحدة لتستنكر التباطؤ الصيني في تسليم فريق الطائرة الأمريكية. كأنهم غير مستنكرين عدم التسليم... لأننا متفقون على أنه حاصل لا محالة وإنما نحن نناقش التباطؤ! أصبح محور الحديث الزمن فقط لا فكرة التسليم.. لو قالوا: نحن نطالب بتسليم الفريق، لأصبح الحوار حول مبدأ التسليم.

توضيح هذه السمة: أسبق الافتراض الذي أريد تثبيته بمصدر أو اسم فاعل لينشغل الوعي به و يكون ما بعده في حكم المسلم.

7. إفتراضات قاعدة الزمن (ماضي، حاضر، مستقبل)

مثل: بدأ، توقف، مضى، إستمر، إنتهى، بعد، مازال، سلفاً، أصلاً

قاعدة الزمن - حيثما وردت - يراد بها الحديث عن التجربة في مراحل الزمن المختلفة (قبل بدايتها، بدايتها، إستمرارها، إنتهاؤها، بعد إنتهاؤها).

مثلا : وهكذا عندما نبدأ محاضرة الغد ، ستلاحظون تغيرا هائلا في مشاعركم ، وعندما يبدأ المكيف في العمل ، ستبدأ في الإرخاء ... فأنت تنشغل بالبدء عن التغير وعن الإرخاء ... وسيستمر استمتاعكم بالمحاضرة طوال فترة الحديث (أصبح الاستمتاع حاصلًا و الكلام هو الاستمرار) . وسيبدأ فهمك لكلامي بعد أن أسكت الآن ! وستوقف عند عدم الفهم بمجرد وقوع هذه الورقة على الأرض ! سيتوقف استمتاعكم عندما تقف للصلاة (إذن أنتم مستمتعون) . وسيتهيئ تلذذكم بهذا المعنى بمجرد قيامنا للصلاة (أصبح التلذذ حاصلًا لا محالة) ألم تشعرُوا بالفرق بعد ؟ (إذن الفرق موجود والشأن في الزمان !) أنتم مستمتعون أصلا (تنشغل بأصلا و القوة حاصلة حاصلة) ! أنتم متعبون أصلا !

من الاستخدامات السلبية : اصبروا علينا سترتاحون مني الليلة ... إذن قد افترض أننا متعبون !

طرق الإستحضار غير المباشر Indirect Patterns

8. التعليمات المؤكدة صوتيا

في سياق الكلام أختار العبارات ذات التأثير الإيجابي فأتكئ عليها صوتيا ، أزيد من نبرتها . هذه العبارات تدخل مباشرة إلى اللاوعي . وهي (تعليمات) بمعنى : إفعل وإترك ، إيت بهذه التعليمات في سياق الكلام ثم أكد عليها صوتيا .

مثل هل لاحظت عندما كنت تستطيع أن تشعر بالراحة
عندما نؤكد على تشعر بالراحة صوتيا فإنها تذهب للاوعي

9. وضع الإشارات التماثلية

الإشارات التماثلية هي التي يمكن أن تكون على درجات
بحسب المعنى المراد. نستطيع من خلال الإشارات أن نرسل رسائل
للاوعي لأن المستفيد ليس منقطع الوعي بل هو ما يزال واعيا.
وميزة الحركة أنها تختال الوعي ، فلو أنني قلت: هذا أفضل
تعليق لا عترض علي من اعترض ، أما لو فتحت يدي بأقصى ما يمكن
دلالة على فرط الاستحسان فلن يعترض أحد.

يتم ذلك بالصوت والنبرة والحركة ، مثل الإشارة باليد

1.. الأسئلة المؤكدة

هي الأسئلة التقريرية مثل:

أليس كذلك ؟

ألم تر أن السيف ينقص قدره إذا قيل إن السيف أمضى من

العصا ؟

ألم تلاحظوا أننا نتحول من نموذج الاتصال إلى النموذج

اللغوي ؟

ألا تلاحظون أنكم أصبحتم الآن أكثر استيعابا للبرمجة اللغوية العصبية ؟

و لا يخفى عليكم أن الموضوع اللغوي إنما يتحسن من خلال الممارسة والاستخدام فقط ، أليس كذلك ؟

من خلال هذه الأسئلة أنت تحصل على موافقات غير متوقعة. يجب أن تكون الأسئلة في سياق جملة حتى لا يتحفز للرد.

11. التعليقات السلبية

مثال: عندما أقول لا تفكر في شجرة حمراء فستفكر في شجرة حمراء

ملحوظة مهمة: (تستخدم في البداية للدخول في الشرود)

هذه أيضا وسيلة جيدة للدخول إلى اللاوعي ، ومن أمثلته : لا تفكروا الآن في شجرة حمراء طولها عشرون مترا ليس فيها ورقة خضراء ! وإياكم أن تتخيلوا جذعها الأصفر لأنكم لو تخيلتم جذعها الأصفر مع ورقها الأحمر وتخيلتم وراءها رجل ذرعه سبعون ذراعا

لرأيتكم ما لا يفهم ! وإياكم أن تتخيلوا من ورائها امرأة يبضاء شقراء ذات عينين زرقاوين ... الخ .

كيف نوظف هذا ؟ يمكن توظيفه في تقديم اقتراحات ، ويمكن توظيفه أيضا في إدخال المستفيد في الاسترخاء لأن الاسترخاء في حقيقته حالة إحساسية مثلا : لا تشعر بالاسترخاء ، لا تحس بالارتخاء الذي بدأ يصيب جبينك و خديك ، وإياك إياك أن تشعر كيف أن كتفيك بدأتا تشعران بالارتخاء .

أنا شخصا لا أفضلها في حالة الشرود العميق لأنه فعلا قد يعمل بمضمونها الحقيقي ، فقد تقول له : لا تحب فلانا ، فلا يحبه حقا !

12. التعليقات غير المباشرة

مثال: عندما أقول هل يمكن أن تخبرني عن الساعة؟
فستخبرني عن الساعة

مثال: عندما أقول هل يمكن أن تسترخي؟ فستفكر في
الإسترخاء

هل يمكن؟ تشغل الوعي عندما قلت : هل يمكن أن تعطيني قلمي؟ مددتهم لي أيديكم بأقلام مع أنني سألت سؤال جوابه : نعم أم لا ! هذه هي التعليقات غير المباشرة. هذا النوع يدخل إلى اللاوعي مباشرة و

يسبب استجابة عميقة . وهذا أسلوب لطيف للتعامل مع الأبناء -
ولاسيما الأطفال - في طلب الأشياء ؛ لأنهم حينئذ يشعرون بالاختيار .

13. الغموض الصوتي

الكلمة الواحدة ذات المعاني المتعددة "كلمتني" ، "العين"
مثال: ألا استحق "وساما" - أنتى مصيبة

الهدف منه شغل الوعي بالمعنى الأول و إرسال المعنى الآخر
للاوعي ، نضع الوعي في إطار المعنى الذي يتقبله و نضع اللاوعي من
خلال النبذة في إطار المعنى الذي تريده أنت .

مثال : تريد أن تخطب بتا اسمها (وسام) من أبيها ، وأبوها
يرفض مبدأ خطبتك لها . فتقول له : أنا عملت كذا وكذا وقلت في نفسي
لو علم أبو محمد بهذا العمل لأعطاني (وسام) على هذا العمل ؛ لأنني
أستحق (وسام) وسأكون أهلا (لوسام) من الأوسمة التي تعطيها ،
ثم بعد حديث طويل وقد شغلت وعيه تعود فتقول : أما قلت لك : إني
أستحق (وسام) ؟

لنعط مثالا آخر: رجل مقتنع أنه لا قيمة له و أريد أن أقدم
للاوعي اقتراحا أنه عين في قومه أي سيد له قيمة ، وهو متفق معي أن

أمه تحبه و ترعاه (أي هو في عيناها) ! أقول : إنك محبوب و أمك حريصة عليك و هم يضعونك في أعينهم ، فأنت بالنسبة لهم قريب حبيب يخافون عليك و يحافظون عليك ، أنت عين آل فلان (أوكد عليها هنا) و أمك تخاف عليك . مشى الحديث لكن المطلوب وصل !

14. الغموض الإعرابي

في الغموض الإعرابي أنت لا تدري عن الفاعل من المفعول و تستثمر النبرة و الحركة في التأثير على اللاوعي ... السياق يوافق الوعي والإشارة و الحركة توافق اللاوعي . كل أنواع الغموض تعتمد على هذه الفلسفة : نبرة مخاطب اللاوعي و سياق يخاطب الوعي . (هذا أصل عظيم فأرعه سمعك و تنبه له بوعيك)

مثال: قتلُ زيدٍ جريمة أو ضربت ليلي سلوى . فمن غير الواضح أزيد مقتول أم قاتل ، وغير واضح من الضارب ليلي أم سلوى .

لنتحدث مع قيس مثلاً ونقول له: حب ليلي عزيز فهو يفهم أن حبه لليلي أمر عزيز على نفسه ، ونحن نريد أن حب ليلي له أمر عزيز أي نادر و صعب ! (هنا غموضان : صوتي وإعرابي) .

مثال آخر : ضربُ سامي صعب ... أقوله لمن يريد أن يضرب ساميا ويتفق معي أنه هذا فيه صعوبة ، أسوق هذه الجملة في سياقه يفهمه أنه يحتاج إلى جهد ليضرب سامي ، ولكن لا وعيه سيفهم المعنى الآخر وهو أن سامي سينتقم و يضربه ضربا صعبا ! أقول له مثلا : أيمن أنت تريد أن تضرب سامي ، وأنا أؤيدك أنك ستجد صعوبات كثيرة أولها (زحلقة) محمد ثم إزاحة علي ثم البحث عن وقت تختلي به ، الأمر يحتاج إلى اجتهاد كبير وحرص شديد لنتمكن من عمل المطلوب . لكنني أريد أن أقول لك : ضرب سامي صعب (مع إشارة) لا بد أن نجتهد أكثر!

15. الغموض في التركيز على من

مثال: أريد أن أقول إن النساء في الدورة غير جيدات ، ولو وجهت لهن هذا لما قبلنه ، فأقول: أنا أدرس المادة للرجال و النساء و الحقيقة أن الأذكاء من دارسي المادة هم من الرجال (أضغط هنا) والنساء (أرخي صوتي هنا).

مثال آخر: المجتمع يتكون من الناجحين من الرجال (أضغط هنا) والنساء. سيسكتن و لكن اللاوعي يفهم أن الجيدين هم من الرجال فقط.

مثال آخر: على كل رجل أن يتزوج ثانية (أضغط هنا) إذا رضيت الأولى !

مثال آخر: المجتمع يتكون من رجل (أضغط) وامرأة ، وللرجل دور (أضغط هنا) وللمرأة !

يمكن استخدام هذا الأسلوب حتى في الحوار العادي، وليس هو مقتصر على الخطب والحديث الجماهيري. لاشك أن هذا الأسلوب فيه شبه بإطار المقارنة.

16. غموض التنقيط وعلامات الترقيم

المقصود أين تقف ؟

مثال : خذ (نبرة ثم وقوف) بالك من نفسك !
مثال آخر: أريد توجيه رسالة حب للشيخ علي و هو ساخط علي فأتكلم وأقول : أنا كلمت أبنائي وقلت لهم ماذا تريدون ؟ أنا

أبحث عن سعادتكم ، يا ابني خذ ما تريد ، خذ روحي (أضغط
وأوجه إلى الشيخ علي) و لا تغضب مني يا بني !

مثال ثالث : أحبك (نبرة ووقوف) أن تكون طيبا !

مثال رابع : إما أن تكوني مخطئة (نبرة ووقوف) أو مصيبة !
يمكنني توظيف نفس العبارة توظيفا آخر ، فهب أني أريد أن أصف
امراة بأنها (مصيبة !) فآتي بسياق الصواب والخطأ ثم أنبر على
(مصيبة) !

مثال خامس : كنت ميتة وأنت الآن حية !

أنظروا إلى الخطاب الذي صاغه بوش الأب للشعب العراقي
كان خطابا مدروسا وفيه رسائل كثيرة موجهة إلى اللاوعي ، من هذا
الخطاب : إنني أحبكم (نبر ووقوف) أن تشعروا بالأمن والاطمئنان ،
ونحن أقوىاء (نبر ووقوف) بالسلام والعدل ، إننا نستطيع أن نهزم
الخطأ والباطل (نبر ووقوف) والعدوان الذي لا ترضونه أنتم .

الخطاب الإعلامي يا ناس ... أمر في غاية الخطورة .

أنظر كذلك في خطاب كليتون بعد ضرب السودان ، هذا
الخطاب خفض نسبة المعارضين الأمريكيين للضربة بنسبة كبيرة .

إذا وقفت في مكان غير مناسب فأعد حتى يصل المعنى المراد .

طرق إستحداث الشroud غير المباشرة Indirect Trance Induction Patterns

17. طريقة إياك أعنى واسمعى يا جارة

التحدث عن شخص آخر ، يسمونها (مستر جون) (Talk
(to Mr. John).

18. طريقة التذكير بتجربة ناجحة

تذكيرة بتجربة ناجحة وعندما يتذكرها تقول له كيف عرفت؟
ليس من الضرورة أن تكون في الطفولة.
مثلا: أتذكر يوما كنت فيه متحمسا ؟ كنت متحمسا فعلا ؟
متأكد ؟ كيف عرفت ذلك ؟ (سيشعر الآن بالحماس !)
سؤال كيف عرفت ؟ سيأتي إلى المستفيد بالحالة مباشرة .
بإمكاننا أن نستفيد من التعليقات السلبية فنقول له : تذكر الموقف لا
تشعر بالحماسة الكاملة!
أسئلة أخرى : يبدو أنه لم يكن حماسيا كما ينبغي ! تذكر موقفا
أشد حماسة !

جعلته يتحفز لإثبات أن هذه الحالة هي أشد حالات حماسه ... هذه الكلمة (كيف عرفت) تخرج التركيب العميق إلى السطح .

هذه تمارين حقيقية ... البرمجة تمارس في الحياة عبر التعامل العادي و الضحك ، نحن تعودنا في المدارس أن التعليم عبارة أن أشياء معينة و أجواء معينة ، وفي خارج هذا الجو يذهب العلم . وفي داخل هذا الجو تذهب بساطة الحياة العادية . لا بد من تقليل الهوة بين جو التعلم وجو الحياة العادية .

هذه الطريقة تستخدم لأمرين : إحضار أي شعور ، وإحضار شعور الاسترخاء .

19. إستخدام إطار الموافقة

هل تريد الدخول في الشroud؟
هل تريدون تعلم البرمجة اللغوية العصبية ؟ (نعم) هل تريدون ممارستها بشكل جيد ؟ (نعم) هل تريد تعلم إرخاء الوعي ؟ (نعم) هل تريدون أن تدخلوا في حالة إرخاء الوعي ؟ (نعم ... إطار موافقة) حصلت على موافقته من خلال الإطار.

2.. إستخدام إطار عدم الموافقة

هل تريد عدم الدخول في الشرود؟
إذا كان هناك من يجب الرفض .. تريدون إضاعة الوقت ؟
(لا) تريدون ألا نتعلم ؟ (لا) تريدون أن نشعر بالملل ؟ (لا) تريدون
ألا ندخل في حالة الشرود ؟ (لا ... دخل في الشرود).
تستخدم هذه الطريقة مع أصحاب المزاج السلبي الرفض.

21. التشويش بطلب مهام كثيرة

بطلب مهام كثيرة متعارضة مع تثبيت العين.
يتم تثبيت عين المستفيد في نقطة محددة ثم أسرد له مشاهد
متضاربة أتقل فيها بين الأزمنة و الصورة و الأصوات و الأحاسيس
بشكل لا منطقي وبلا روابط ، ويمكن خلال هذه العملية أن أقدم
اقتراحات هامة إلى اللاوعي تدخل (سلام .. سلام) من خلال تقديم
هذه الاقتراحات بنبرة ملائمة.

22. التشويش بإستخدام المصادر

إستخدام المصادر يشوش الوعي
المقصود بها (المصدرة) التي سبق الحديث عنها ، أى استخدام
المصادر في الحديث.

مثال: إن تكاثر التعلم وازدياد الخبرة يعطي الانطباع بتحسين التجارب ، وتصاعد الخبرات يؤثر في التفهم العام للدروس المتخصصة ، المرات المتزايدة لحالات الارتياح ثمرة طبيعية للانتقال التلقائي و السقوط المتكرر للحالات النفسية . إننا نشعر بتصاعد التفاعلات العلمية و الثقافية الموحية بتحسين الأوضاع .
هذا الكلام يدخل في حالة إرخاء و يمكن أن تستخدمه في التأثير على شخص بعينه .

يمكن استخدام هذا الأسلوب في تقديم اقتراحات ...
شخص يرى أنه لا يحسن الكلام ، أتكلم معه : إن الزيارات المتكررة التي أشاهدها وأستمع لها معطية الانطباع بالقوة المتصاعدة للحالات المترددة في التخاطب الجمهوري . وهذا الانطباع يتناقص بقلّة المداومة على التمارين و يتزايد بكثرة اللقاء . الإعجاب حاصل ، التقدير موجود ، الحب مشترك ، المودة متزايدة ، القرب النفسي متطور ، التميز واضح ، الانتقال الكبير بين ، النقلة هائلة . مبروك يا ابني .

مثلا : سخط بينك وبين زوجك . تقول : الأوضاع الحالية فيها إشارة للتطور في الموقف ، وتحسن الوضع . والإحساس المشترك بالتقبل و التسامح يتزايد . الحقيقة إن المحبة رغم كل الإخفاقات

السابقة في تصاعد . (تجنب الفاعل و المفعول) الاقتراب واضح ،
والشوق غير خفي أو ظاهر . التسامح عالي . الاستعداد المشترك
للوصول للحلول قائم والثمرة وشيكة . نسيان الماضي قاب قوسين أو
أدنى . المشكلة في حكم المنتهية . المشكلة انتهت . أنا أحبك .
الوعي هنا يبحث عن التفسيرات ... و الاقتراحات تدخل إلى
اللاوعي .

تستطيع بهذه الطريقة أن تنسحب من أي كلمة ، ليس هناك
إلتزام بشيء .

23. التشويش بإستخدام نظام تمثيلي واحد غير مفضل
أكلم شخصا نظامه المفضل غير سمعي بنبرة سمعية، وهكذا
في بقية الأنظمة، يمكنك تقديم اقتراحات خلال الكلام.

24. تذكر وإحضار حالة شروود سابقة

تم الحديث عنها في طريقة التذكير بتجربة سابقة (18)

25. الروابط العلاجية Therapeutic Bindings

عبارة عن فرضية ومعها خيارات كلها تؤدي إلى قبول
الفرضية، مثل:

هل تفضل الشرود الخفيف أو المتوسط أو الثقيل
هل ستكون مرتاحا بجلوسك هنا أو هناك
هل ستكون أكثر شرودا جالسا هنا أو نائما هناك
سميتها كذلك لأن أصحابها سموها كذلك، وإلا فهي شبيهة
بـ (أو) الانتقائية، الفرق هنا أننا نتكلم عن الشرود خاصة.
طرق ملتونية أخرى :

26. أسئلة التأكيد

أليس كذلك؟ (إستفهام تقريرى) ، تعرف؟ ، هذا صحيح؟ ،
ألم تفعل؟ ، ألن تفعل؟ ، ولالا؟

27. النقولات عن سلسلة من القائلين حتى تصل إلى النص

هذا أسلوب لطيف جيد وحسن . مثال : في يوم من الأيام
استيقظت في الصباح الباكر على صوت الجرس وهو يطرق ، فتحت
الباب فإذا بصديقي في قمة التأثر ! أدخلته إلى البيت و أجلسته وقلت

له : ما الخبر ؟ قال لي بعد أن أخذ رشفة من القهوة : أمر جلل ! في هذا الصباح جاءني أبي على استعجال وقال لي : لا بد أن أخبرك بهذا السر الخطير ؟ فقلت : تكلم ، وقلبي يكاد ينخلع من الخوف . فقال : يا بني ، عندما كنت شابا كنت في رحلة إلى بلد بعيد ليس فيه من العرب أحد و كنت أظن أن الدنيا ستسير كما أريد ، وكنت ألهو و أضحك و أفرح و أمرح و لا أحسب أن علي رقيا . وبينما أنا أسير في شوارع تلك البلدة إذ التقيت رجلا عجوزا من أهل تلك البلاد فقال لي : أنت من بلاد العرب ؟ فقلت : نعم وكيف عرفت ؟ قال : تعال معي لأخبرك عن سر خطير ، ومشى معي حتى وصلنا إلى بيته فأخرج صندوقا كبيرا و أخرج من الصندوق رسالة قد مضى عليها عهد طويل من الزمن وبدأ يقرأ و يقول : هذه الرسالة يا بين رسالة عزيزة على نفسي سأقرأها لك بعد قليل ، ولكنني سأخبرك عن قصة الرجل الذي أعطاني إياها . كنت أسير مرة في تجارة في بلد من بلاد المشرق فلقيني رجل يحمل طفلا وقال لي اسمع إذا أردت أن تعرف سرا خطيرا فإذهب إلى تلك الجزيرة البعيدة ثم إلى جوار الشجرة الضخمة واحفر تحتها حفرة على بعد ثلاثة أقدام باتجاه الشرق بعمق سبعة أقدام في الساعة السابعة صباحا ، فذهبت وبينما أسير في البحر متجها إلى تلك الجزيرة إذا برجل يستنجد بي و يقول : انتبه لا تذهب إلى ذلك المكان الخطر ، قلت ما الأمر ؟ قال : تعال لأخبرك ، فجلست و إياه في الزورق وبدأ يحدثني ، قال : لقد كنت أسير في الطريق فقابلني الرجل و قال لي ما قال لك فذهبت و حفرت

فوجدت رسالة خطيرة في ذلك المكان و لما أردت أخذها إذا برجل آخر ينقض علي ويتعارك معي ولما تمكنت منه ، قال لي : اسمح لي أن أبوح لك بسر واحد ثم اقتلني إن شئت ، فسمحت له فقال : سأخبرك بأمر خطير ، قال : عندما كنت أسير في السوق في بلدة بعيدة في بلاد المغرب رأيت رجلا يقول لي : المسرح يؤثر عليك ، فقلت : ما المسرح ، فقال : ألا تعرفه ، تعال معي ، فلما وصلنا رأينا رجلا اسمه كبير المسرح ، فقلنا : ما القصة التي عندك ، قال : عندي قصة خطيرة الخ وعندما بدأت تظهر ملامح الورقة وجدت أنها مكتوب فيها : اذهب إلى ذلك المكان البعيد في الجزيرة الأخرى حيث الورقة الحقيقية المقصودة ، فذهبنا نستبق فوجدنا أمة من الناس يبحثون عن الورقة ثم وجد كل منهم ورقة فارغة ، ووجدت الورقة الخطيرة فجئت بها معي ووضعتها في هذا الصندوق أتعرف ما فيها ؟ وعندما نظرت فيها وقرأتها ويا لهول ما قرأت ويا لعجب ما قرأت كان فيها . بهذه الطريقة تكون هذه إلى الرسالة وضعت في قلب اللاوعي .

هذا أسلوب خطير جدا تستطيع أن تقدم من خلاله رسائل خطيرة جدا ، وكلما كانت صياغة الحديث أكثر منطقية وكلما كانت الرسالة مختصرة ، كلما كان التأثير عميقا وقويا .

عمليا ... تكفينا نقلتان أو ثلاث نقلات جذابة !!

هذا الأسلوب مستخدم إلى حد ما في رواية الحديث من خلال الإسناد. أهم شيء هنا أسلوب الحديث والإلقاء .

28. المعارضة الإنتقائية للمقاومة

عندما لانصل إلى نتيجة بالمقاومة الواعية فإننا نلجأ إلى المعارضة الإنتقائية، لنقاوم المقاومة، وتكون نوعا من التشويش يضع المشاعر أو العقل لحيوان أو جماد أمثلة: الجدران لها آذان – الوردة إشتاقت إلى يديكي – ضع الضجيج في إبهام رجلك – أتعرف ما قال القلم

هذا من أفضل و ألطف الأساليب و أكثرها أثرا . بعض المعارضات العقلية لا يمكن صدها بدليل عقلي ، أو يكون ذلك من باب الإضاعة للوقت.

مثال : لو جاء أحدهم وقال : المكيفات هنا حارة ولا أستطيع أن أكمل الدورة ! ... أنا لا أجد حلا ، وليس لدي منطق لأناقشه ، فلا أجد إلا أن أهرب من الوعي إلى اللاوعي . أو إذا كان الشخص يتوهم أن الجو حار و لا سبيل لإقناعه ، هنا أيضا نهرب من الوعي إلى

اللاوعي ... ماذا أفعل ؟ أبحث عن جامد في الجملة التي قالها هو و أعطيه صفة الحياة و أجعله هو الذي يرد ، فأقول : الجولما علم أنك فيه استحيا أن يكون معك باردا ! ... الفكرة منطقيا ليس لها رد ، ولذلك سيسكت و سيعلم أني خاطبت شعوره.

مثال آخر: أحدهم قال في دورة : أزعجنا عدم وجود الطاولات . فقلت : الود الذي بيني وبينكم استتحت الطاولات أن تقف في طريقه !

مثال آخر : لم لم تحضر جهاز عرض (بروجكتور) ! الجواب: عروض (البروجكتور) تعمل على إيضاح المبهم لمن يحتاج إلى ذلك ، عرض البروجكتور يعلم أن مثلك لا يحتاج إلى مثله.

مثال آخر : أزعجنا صوت الحافظة ! قلت : انتباهكم غال و عزيز ، حتى الحافظة تبحث عن اهتمامكم و انتباهكم.

مثال آخر : قالت إحداهن : أنا لا أستطيع أن أتنفس في الماء ! فقلت : لو علم الماء أنك أنت التي فيه لأعطاك الهواء الذي تريدين.

أمثلة أخرى : لا أحد يسمعنا = الجدران لها آذان.

لم تقطف هذه الوردة ؟ = لقد اشتاقت الوردة إلى يديك !
تأخرت كثيرا هذه الليلة ! = أحببت الليلة أن تنفرد بك بعض
الوقت ! أراد التأخير أن يصحبني هذه الليلة ، منذ زمن لم يرني !
أنا أشعر بضجيج مزعج = ضع الضجيج في إبهام رجلك !
لا أجد النوم و أنا مستلق على فراشي = افتح عقلك واسمع
ماذا يريد أن يقول لك الفراش !

شخص محب كان آية في الحماسة للخير ثم انتكس فكتبت له :
طارق . ما طارقُ ألم بطارق ؟ طارق . سألتني عنك خطوات الطريق
وسألتني عنك الصفوف الأول سألتني عنك دعوات الداعين وإخلاص
المخلصين سألتني عنك دعاء ليلة السابع والعشرين ، لما ارتفع الدعاء
إلى السماء تلفت فلم يجد دعوتك فتساءل متلهفا أين دعوة طارق ؟ فلم
يجب أحد ! فبكت عليك السماء و حزنت عليك الأرض وسألت كل
دعوة من تلك الدعوات ربها ألا يجرمها لقيا دعوتك ! فلما قرأها : انهار
باكيا !

29. الإستخدام والتوظيف لتحويل المناط لما يقوله المستفيد أو

يحدث حوله

هو إعادة تأطير للشئ السلبي إلى إيجابي، حتى لا تنكسر

الحالة.

معناه أن أوظف ما يحدث أو ما أتوقع حصوله في زيادة الإرخاء مع استخدام الروابط.

أمثلة : ومع هطول المطر يزداد إرخاؤك ! عندما يطرق الباب ستعرف أنك تغيرت.

مرة كنت وسط تمرين الإرخاء فأذن فقلت : الله أكبر صوت يتجلجل في الأعماق صوت ينادي كل خير في الأعماق ، مع كل تكبيرة تشعر بأحاسيس التعلق بالله (فازدادوا استرخاء) فأكملنا الأذان كلمة كلمة ، وظفنا الأذان لصالح الإرخاء وإحداث التغيير.

لو فتح باب أثناء الاسترخاء : باب موصل من أبواب انغلقت سنين قد انفتح الآن وخرجت منه كل الأحزان.

لو شعر بغصة و بداية كحة : هاهي الأحزان تتدافع للخروج من صدرك !

الأجود أثرا أن تتوقع المؤثر و أن تصوغ عبارة تلائم المؤثر .

3.. تهجية الكلمات أو تقطيعها

هذا التقطيع يشد الانتباه.

31. استخدام لغة الربط

هذه تحصيل حاصل، سبق أخذها.

(3 افتراضات و الرابعة للقيادة) هذا إذا أردت مجاراته و قيادته دون نفسك.

مثلا : أنت لا يعجبك درس البرمجة اللغوية العصبية و هو بالنسبة لك هراء و هو بالنسبة لك لا يفيد ولكن هو ينفع كل الناس و ينفع من أراد أن ينتفع (جاريته ثم نسفت ما جاريته به).
الذين يسمون الروابط إرساءات يخلطون.

أسئلة وأجوبة عن التنويم الإيحائي

هل المنبهات تؤثر في قضية الاسترخاء ؟

نعم للمنبهات أثر في وجود نشاط ذهني عالي، مما يجعل نومه واسترخاءه صعبا. الناس الذين يحملون مسؤوليات كبيرة يحملون همها، ويكون عليهم أن يفكروا كثيرا، هؤلاء يحصل لهم تعود على النشاط الذهني العالي. من الناس إذن من لهم نشاط ذهني واع عال. هذه الزيادة في النشاط الذهني ليست إيجابية بل هي متعبة مرهقة تؤدي إلى الأمراض، وكثيرا ما تصاب هذه النوعية بأمراض ضغط الدم والصداع الدائم.

2- بعض الناس يكون في الـ (down time) ولكن ذهنه

دائما مشغول ، فما تفسير ذلك ؟

يمكن أن يكون ذهنه مشغولا بتخيل أشياء في المستقبل أو تذكر أشياء في الماضي، وربما كان هذا الانشغال حادا، ويرافقه شيء من التفكير الواعي. مثلا: شخص يتخيل شكل المستقبل و يحمل همه ويفكر كيف سيكون و يتخيل كيف سيكون. صحيح هذا نشاط في داخله و لكنه مع ذلك يفكر بوعي في صحة هذا و خطأ ذاك. ولو كان نشاطا داخليا بدون تفكير واعي لنام.

3- كيف يمكن قطع هذا النشاط ؟

إذا كان طارئاً فإن عليه أن يعمل تمرين بيتي أريكسون ليخرج كل الداخل إلى الخارج ويوزعه، فيصبح ذهنه موزعاً بين صور خارجية وأصوات خارجية وأحاسيس خارجية، هكذا صفينا الداخل ... بعد ذلك نجري له التمرين معكوساً ، وسينام لأنه سيدخل إلى مكان صاف نظيف. أما إذا كانت الحالة مستمرة فهذا يحتاج إلى دراسة السبب وإزالته.

ومما يساعد على التخلص من النشاط الذهني العالي المزعج غير المرضي (أي بدون أسباب ظاهرة) عمليات إرخاء الوعي. بعض الناس ذوي الحركات الانفعالية السريعة (الذين يحتاجون إلى تربيط !) ينفعهم كذلك إجراء إرخاء الوعي و تقديم إجابات إيجابية للارعي حول ما يحتاجه هذا الشخص.

مرت بي حالة كانت صاحبها نشيطة متحركة فعالة وعندها نفور شديد من الرجال، خطبت أكثر من مرة وكانت ترفض، فلما جاءها مرة رجل لا عيب فيه فقبلته وتم الزواج، وكأنها كانت تتصيد أي عيب فلما لم تجد قالت أنا لست مرتاحة له!، فاستشارتني في أن تطلب الطلاق، قلت: لماذا؟ قالت: قليل أدب! قلت: كيف؟ قالت: يفعل كذا وكذا و يقترب! قلت: وماذا تريد من منه أن يفعل؟ يضعك في متحف؟ قالت: لا، ولكن هذا ليس وقته! وطلبت الطلاق! إستمرت في التدريب وكانت ترفض أن يلمسها أحد حتى من النساء.

وفي آخر يوم من الدراسة عانقتها إحدى زميلاتنا على حين غرة فدفعتهما بشدة وصرخت وسبت وشتتت ! ثم اتصلت منفعة بي وحكت لي ما حصل وهي تظهر الحقد و الكره لتلك الزميلة ! توقعت وجود صدمة في حياتها ... بحثت فلم أجد أي صدمة من أي نوع !
هناك احتمالات :

ربما كان جزءا من السبب التأديب فوق العادة من قبل الأهل،
التأديب العمومي الذي لم يستثن حتى الزوج !، وقد يكون السبب أنها كانت مفرطة في الرغبة، فحاولت أن تقاوم هذا الضعف وتكبت نفسها كبتا شديدا، فتولدت هذه الحالة!، وربما شاهدت فجأة موقفا جنسيا بين الوالدين فأصيبت بصدمة!.

كل هذه كانت احتمالات ، وفي آخر الدورة إكتشفت السبب وعرفت القضية ، كانت المشكلة أن أهلها ليسوا حسيين إطلاقا في التعبير عن العواطف، ليس لديهم معها إلا الكلام الحسن والتعبير الحسن ليس هناك لمس أبدا ... جاعت كثيرا وهي صغيرة فلما ملت أنكرت، واعتقدت أنه ليس أحد من الناس يحبها أبدا، وأعلن لا وعيها إعلانا قاطعا رفضه لكل تعبير حسي ولكل مشاعر حب موجهة نحوها.

أجريت لها تمرين نحو المشاعر السلبية على خط الزمن وأضفت مشاعر الحب منذ أن كان عمرها سنتين إلى الآن ... فتغيرت كثيرا ، لأول مرة تتكلم مع أختها برقة ، وتظهر طبيعتها الأنثوية العادية.

4- هل يمكن عرض عدة نبرات على المستفيد عبر آلة التسجيل لمعرفة النبرة الملائمة له ؟
ممكن، وإن كنت أذكرك بأن الإرخاء لن يكون مع المستفيد مرة واحدة، لأنك إذا أردت تقديم اقتراحات للاوعي فلا بد من التكرار، وأثناء هذا التكرار تستطيع أن تهتدي إلى أنسب الأصوات والأساليب للمستفيد.

5- هناك من يقول : إن استعمال الموسيقى في الاسترخاء مفيد، فما رأيك ؟

صحيح الموسيقى الهادئة تساعد على الدخول في الاسترخاء. ولكن في الحديث ((ما جعل الله شفاء أمتي فيما حرم عليها)) . وهناك بدائل، أنا في تدريب النساء أستخدم الأناشيد بكثرة.

هناك بحث عملته على مجموعة طلاب بواسطة جهاز فحص السمع، عملت فحصا للجميع مع استبيان حول استماعهم للموسيقى والقرآن، فأفضل حاسة سمع وجدتها كان للذين يسمعون القرآن بكثرة ولا يسمعون الموسيقى. و الذين يسمعون الموسيقى الصاخبة (الجاز

ونحوها) كانوا أضعف المجموعة سمعا. سمعت وايت مرة يقول :
هذه ليست موسيقى ، هذا ضجيج !

باندلر عندما يعمل يشغل موسيقى (جاز) في رأسه في لا

وعيه

فائدة : بحسب الإيقاع الذي (تشغله) في ذهنك تكون
حركاتك و كلماتك وصوتك.

6- كيف نتعرف على الإشكالات الموجودة في اللاوعي ؟

إذا وجد الاتصال وجدت العلاقة ووجدت المعرفة، وهذا ما
يحصل في الاسترخاء حين يتصل الوعي باللاوعي، عمليا عندما أدخل
في الإرخاء قد يؤلمني شيء أو يضايقني شيء أو أرى صورا وأسمع
أصواتا هذا كله سيكشف عن مصادر الإزعاج بالنسبة لك و مصادر
الارتياح بشكل أكبر.

7- هل تكرار الإرخاء مفيد ؟

نعم بالتأكيد، فوائد الإرخاء لن تحصل في مرة أو اثنتين بل
تحتاج إلى مرات متعددة. تجربتي الشخصية في إرخاء الوعي ساعدتني
على التحكم في نفسي و التوازن في انفعالاتي.

8- هل يمكن استثمار فرضية (كل شعور يسبقه إحساس) في

الاسترخاء ؟

نعم، لكن المشكلة أن هذا الإحساس (وعني!) والاسترخاء اتصال باللاوعي، فكيف ستتحس بهذا الإحساس وأنت في حالة الشرود؟.

9- هل استخدام تعبير (مجموعة التجارب) مع كوننا دخلنا ابتداء متفقين على تجربة واحدة؟
لا، لا ضير في ذلك إن شاء الله.

1.- هل للاسترخاء أثر في قوة النظر؟ لأنني كنت ضعيف البصر وبعد أن تعودت على الاسترخاء قوي بصري وأصبحت قادرا على قيادة السيارة بدون نظارة!
الذي أعرفه أن الاسترخاء يساعد على تواصل الوعي باللاوعي، وإذا كان بينهما انسجام فإن قوى الإنسان في الإجمال تكون أفضل، وأحيانا يكون الضعف الحاصل في قدرات الإنسان ناشئ عن عدم اتصال الوعي باللاوعي.
يمكن أن يكون الأمر كما ذكرت، مرده إلى استرخاء العين و استراحتها مما أزال توترها وأفضى إلى حسن البصر .
هناك حقيقة من يعالج بواسطة الـ (NLP) إشكالية مدى الرؤية، أخبرني بذلك أحد المدربين (من؟).

11- أليس من الأفضل تحديد أساليب لغة ميلتون قبل الدخول في العملية ؟
نعم ، بل أكثر من ذلك صياغة النص قبل التجربة و تأمله .

12- لو شعرت أن هناك صوتا أثر على المستفيد فكيف أفعل ؟
عملية الدخول في الإرخاء ثم العودة ثم الدخول أمر جيد ،
لأنه يعمق الشعور ، عندما تجد الشخص قد انتبه فارفع صوتك لتكون
بمستوى وعيه وأحدث معه ألفه ثم ادخل به مرة أخرى إلى الإرخاء .
هذا التكرار يصلح مع من لا يدخل في الشروود المطلوب منذ البداية ،
مع التكرار سيصل إلى المرحلة المطلوبة .

13- هل هناك أساليب غير لغوية، أى نفسية وعضوية توصل
لإرخاء الوعي ؟
مدارس الشيطان كثيرة ! ومدارس التنويم الكلاسيكية
ابتدعت طرقا كثيرة للإرخاء .

14- هل هناك أساليب أخرى توصل لإرخاء الوعي ؟

إن كان التشويش و الإثقال و الإملال من أساليب الاتصال باللاوعي فإن أساليب الاتصال باللاوعي التي أحسب أنها هي المنهجية الإسلامية هي (الذكر و التفكير و التدبر في أسماء الله وصفاته و أفعاله و مفعولاته و أيامه و آياته) وهي العبادات الغائبة في حياة المسلمين اليوم. هذا النوع من التفكير يعطي قوة غير عادية لأنه يعطي انسجاما للإنسان مع الكون. هذا الانسجام و التناغم يجعل الإنسان جزءا من منظومة ضخمة فيشعر بالقوة قوة الانسجام و التناغم قوة هائلة غير عادية.

مثلا التناغم الذي يحصل في المشية العسكرية يمكن أن يهد جسرا صلبا . لذلك في وقت المشي على الجسر يجعلونهم يمشون مشيا عاديا، لأن لكل جسم تردد طبيعي إذا وافقته تهزه من الأعماق، مثلا : السيارة أحيانا عند سرعة معينة ترتج رجة شديدة قد تقل عندما تزيد السرعة، والسبب هو هذه الظاهرة، تسمى هذه الظاهرة (الطنين) أو (التناغم).

هذه الظاهرة ليست موجودة في الماديات فقط، بل هي في المعنويات كذلك، فقد كان داود تؤوب معه الجبال، أي تجعل الجبال تسيحها واستغفارها وتأويها مع تسيحه وتأويها، وهذا نوع من التوافق النغمي بين الجبال و داود.

إذا حصل التدبر فإن الاتصال بين الوعي و اللاوعي يكون على أساس كوني. على أساس فهم حقائق الكون والانسجام مع الكون، وأحسب أن هذه الدرجة أقوى الدرجات التي يصل إليها البشر. ولذلك كان أصحاب هذا التدبر يقفون مواقف عظيمة، كما في موقف نوح وموسى وإبراهيم وغيرهم من الأنبياء. الانسان الواحد بقدر انسجامه مع هذا المعاني تكون قوته و عظمته.

15- في حالة الاسترخاء هل يمكن استنطاق المستفيد ؟
نعم ، ولكن هذا يحتاج إلى تدريب، وهذا يعتمد على مهارة فصل عضو عن بقية الأعضاء، بحيث يسترخي جسده كله ما عدا حنجرته و لسانه، وهذا كما قلت لا يحصل بسهولة، ولذلك ليس ببساطة أن ينومنا أحد ويأخذ منا ما يشاء.

16- هل يمكن الوصول إلى مرحلة (ثيتا) بواسطة إبرة ؟
أفاد أحد الدارسين أن مادة أميتال الصوديوم يمكن أن تحدث هذا التأثير.

المجال و السيال و السحبات

يعلم كل من مارس التنويم وتمارينه ودراساته القديمة، أن كل إنسان له إشعاع يحيط به، على هيئة رسم بيضاوي، أعلاه العريض

المتقوس حول الرأس، ونهايته عند القدمين وهو يسمى المجال المغنطيسي، وسماه بعض القدامى (أورا) وأضاف عليه غيرهم ما يدل على صدوره من الأعصاب فقال نرفورا وقد سماه مسمر (المغنطيسية) ودعاه جوسيو (الكهرباء الحيوانية) وكنى عنه ريشينباخ بقوله (اللهيب الروحاني) وأطلق عليه دي روكاس (الإحساس الطليق) أي الإحساس الذي خرج من الأعصاب إلى خارج الجسد، وهو عند الدكتور بردوك المنوم الشهير (أشعة الحياة) وهو ينتقل إلى الوسيط من العينين أي بالنظر و بالبدن، فعندما يمر المنوم يديه على الوسيط سواء لمسه أم لم يلمسه، تسمى هذه الحركات التمريرات وقد أطلقنا عليها لفظ (السحبات) وتنتقل أيضا بالتنفس بطريقة خاصة، لان النفس العادي كما قلنا مسلوب الكهرباء.

وهو يوجد أيضا في الريق، وهذا سبب استعمال اللعاب في كثير من أعمال الشفاء، وبعض المشعوذين يظن أن الرقي هي ما يصاحب استعمال الريق من القراءة و التمتمة، والحقيقة أن رقاہ يرقه أي مسحه بالريق، وكان بعض الأنبياء يستعمل ذلك في شفاء الحالات الشديدة، كالعمى و الشلل، ولا يمكن للشخص العادي استخدام هذه الطرق لضعف مغنطيسيته، وتسمى القوى التي تخرج من المنوم بأي طريقة من الطرق بالسيال المغنطيسي ولكل شيء في الوجود مجال مغنطيسي - النبات و الجماد و الحيوان

تجارب في مغنطة النظر

1- عندما تتكلم مع شخص ما انظر في منتصف حاجبه في نهاية انفه وهب المنطقة المسماة الجملة المغناطيسية ، على ان لا تكون نظرتك (بحملة) لان النظر بهذه الصورة تتصف بالاخلاق (الشرسة) ، ولا تنظر اليه نظرة زائغة بل انظر اليه نظرة ثابتة هادئة . فإنه يصد نظره عنك لانه يرى ان عينيك ت برق وكأنه يخرج منها نور براق لا يمكن ان ينظر اليه .

واحذر الأباء من هذه النظرة مع أطفالهم المتمردين لما تتركه في نفوسهم من اثار شديدة لا يقوون على احتماها .

2- عندما تسير في الشارع او تكون جالسا في احدى المقاهي او دور السينما او القطار او السيارات او مصلحة نقل الركاب ثبت نظرك في شخص يبعد عنك امتار قليلة وذلك بان تنظر نظرة ثابتة الى مؤخر رأسه وتريده ان تحول رأسه وينظر اليك فإنه بعد ثواني قليلة يبدأ يتململ ثم يستدير حوله بنظرة استقصاء او اندهاش ، بعد ان ترسل بفكرك اليه هذا الايجاء انا قوي جدا ذو ارادة قوية خارقة ، انا حديدي ، انا استطيع واقدر ان أوثر في هذا الشخص الذي أمامي لاني أقوى منه وهو اضعف مني بلا ريب ولا شك ، أيها الشخص أأمرك ان تلتفت اليّ

الآن لانني اقوى منك وارادتك اضعف من ارادتي انظر اليّ إلتفت ،
خلال ثواني ستره يلتفت اليك نظرة مباشرة وثابتة نحو عينيك .
وتستطيع ان تجرب قوة نظرك في أي حيوان وستتحقق انه
يخشاك ويفر من امامك فزعا .

وأشير اليك بأن لا تجرب أحدا بإشتغالك بالمغناطيسية الحيوانية
لأسباب منها : أن الناس اذا علموا بذلك سيتحاشون تأثيرك وهذا
بالطبع يقلل من القوة المغناطيسية .

حافظ على شرك واطهر قوتك بالعمل وليس بكثرة الكلام
والثرثرة .. خذ الوقت الكافي لحفظ التمارين ولا تقرأها قراءة سطحية
أو بعجلة ، بل بتأني وبالتدريج الطبيعي ولا تجعل عينيك ان ترمشا
بكثرة . ولا تطبق جفنيك . وقوة الارادة والتأمل يساعدانك على نبذ
هذه العادات ، واذا شعرت بتعب عينيك من تلك التمارين احضر وعاء
كبيراً به ماء نظيف واحط فيه القليل من الملح بنسبة ملعقة كوب لكل
وعاء (البطل) وضعه بجانبك واغطس عينيك فيها وحركها يمينا
ويسارا بضع مرات فسوف تشعر بالراحة فوراً . ومتى واظبت على تلك
الاختبارات بضع ايام لن تعود تشعر بالتعب مطلقاً .

طريقة الانتقال

بعد دخول الوسيط في النوم اسأله عن درجة تعمق راحته فإن
أجابك بأنه نائم نوماً مريحاً أو مره بأن يستعد لنقله إلى الدرجة الثانية
وهي الضغط الخفيف على المقلتين والإيحاء بالتعمق ثم بوضع إبهام اليد

ليسرى على النقطة الواقعة بين الحاجبين واليد اليمنى تضغط على أصابع يد النائم واحدا بعد الآخر وقل : ادخل الآن في النوم العميق إنا أمرك بأن تنام بهذا التعمق .. فتم .. نم .. نم .

وبعد الانتهاء من الضغط نوضع أصابع اليدين منتشرة على جانبي الرأس وإصبعي الإبهام فوق طرف الحاجبين ويدلك الحاجب من بدايته الى نهايته ثم يعاد ذلك بواسطة الإبهامين فقط بطريقة واحدة دون اعكاس التدليك فيتعمق في النوم .

عندما يتنفس عميقا وترتخي اعصابه بصورة عامة قل له الان نوصل بتعمق فاستمر بهذا التعمق وانت تسمع صوتي وتخضع لأمرى واتركه خمس دقائق فإنه سيدخل النوم في الدرجة العميقة .
سارع بتقربه والى عليه ما تريد من الاسئلة وحسب استعداد الوسيط وقابليته يجيبك على ما تريد .
أؤمره ان يتنفس عميقا ويستعد ان يدخل في الدرجة الثالثة وهي التجوال النومي وعالم الانس والخيال والسفر .

أدلك المناطق المغناطيسية :- الرسخ لليدين ، ملتقى المرفق بالساعد وتوفي اليه بالدخول الى النوم العميق وتوهمه بما تريد انو تامره

بتصلب ذراعه او جسمه او فقد الاحساس عن عضو من اعضاء جسمه .

وتصلح هذه الدرجة لإجراء عملية جراحية عند الطبيب وإجراء ولادة سهلة عند الموليدات والتخلص من حساسية الجلد وبعض أنواع الحككات وإزالة اللام المفاصل والتشنجات ، كما تأمره بالتصلب تأمره بالاسترخاء .

تمارين مغنطيسية لتقوية البصر:

أولاً: خذ ورقة مربعة بيضاء سطحها 15 سم ، وارسم في وسطها دائرة سوداء بحجم الدرهم وان يكون فراغ الدائرة كلها اسود ثم ثبت الورقة في الحائط بإزاء نظرك وانت جالس على كرسي أمامها . وحدث في الدائرة السوداء تحديقاً ثابتاً (بدون ان ترمش) مدة دقيقة . ثم أرخي نظرك برهة وعاود التحديق مرة ثانية وثالثة ... وكرر هذا العمل خمس مرات دع كرسيك في موضعه وناقل الورقة على بعد نصف متر من الجهى اليمنى من الموضع الذي كان فيه .أجلس على الكرسي كما كان وانظر الى الحائط امامك برهة ثم حول نظرك (بدون ان تحرك رأسك) الى الجهة اليمنى وحدث في الدائرة السوداء نحو دقيقة .

كرر هذا النوع اربع مرات ثم نعه بنقل الورقة الى الجهة اليسرى بدلا من اليمنى ، وكرر هذا التمرين ثلاثة ايام مع اطالة الوقت

من دقيقة الى دقيقة ونصف فدقيقتين . وبعد ثلاثة اياك أطل مدة التمرين الى ثلاث دقائق وهكذا كل 3 ايام تظيف دقيقة حتى تتمكن من ابقاء عينيك محذقة نحو ربع ساعة بدون ان ترمش . ومتى وصلت الى هذه درجة ان تغرورق عيناك بالدموع فتأكد ان نظرك قد حاز على القوة المغنطيسية المطلوبة ، وبها تستطيع التأثير على مخاطبك ، حتى ان الحيوانات سوف تضطرب من نظراتك وتفزع منها . ونصيحة : لا تضجر او تمل من هذا التمرين بالنظر الى فوائده العديدة .

ثانيا : تستطيع استكمال التمرين السابق بالتمرين الآتي فيه تتمكن من تقوية بصرك من مقاومة نظرات الغير ، وذلك بأن تقف امام المرأة وتحقق في نظرك المنعكس عليها ، وتكرر هذا العمل عدة مرات متدرجا من دقيقة الى اثنين حتى تصل الى ربع ساعة وبذلك تعود نفسك على مقاومة نظر غيرك وعلى تقوية نظرك انت ايضا .

ثالثا : قف أمام الحائط وعلى بعد متر واحد منه وعلق الورقة المربعة عليه بحيث تكون الدائرة السوداء عالية من مرمى نظرك ثم ثبت

نظرك في الدائرة المذكورة وحرك برأسك واعمل بها شبه قوس بدون ان تحول النظر عن الدائرة السوداء . ولما كان هذا التمرين يلتزم تحرك العينين في محاجرهما فهو بالطبع يتطلب اجهادا عظيما في العضلات والاعصاب ونوع التمرين المذكور بتحريك رأسك في جهات مختلفة ، وليكن عملك بتؤدة لكي لا تتعب العينين .

رابعا: ألصق ظهرك بحائط الغرفة ، وانظر الى الحائط المقابل وصبوب النظر الى موضع فيه منتقلا منه الى اخر من فوق لتحت ومن اليمين لليساار وبدون ان تتحرك وعندما تشعر بتعب عينيك استرخ ، ثم كرر العمل مرة اخرى .

خامسا : ولىع شمعة في الليل وثبت نظرك بها طول الوقت في حين انك تطلق إرادتك حتى تنفك منك قواك العقلية فيطغي عليك النسيان وتتوارى عنك حواسك فتصل الى درجة لا تعلم فيها شيئا وفي هذه اللحظة وجه خيالك الى نقطة ما قرب الشمعة وتصور رواية صديق لك تعرفه فتجد انه ملامح صديقك الذي فكرت فيه وترتسم سيماء وشكله جلجا امامك في لحظات وكانك تراه في صورة (ولهذا العشاق يحبون دائما ان تشعلو الشموع فانها تظهر فيها الملامح وتظر لك الشخص وكأنه جالس امامك رغم ان أكثرهم لا يعرفون عن هذا الامر ولا يعرفون لما يحبون الشموع) . وتستغرق هذه العملية عشرة دقائق فما

فوق ولا تتجاوز النصف ساعة ، وعليك ان تستمر دون ان تقف وتعجز .

وهذه التمرين يتطلب قوة ارادة وسجاعة والاعتماد على النفس ويمرو الزمن تتوسع قوى المباشرة حتى تحصل على بصيرة مغناطيسية فتتجلى لك رؤيا خيالية متوالية . والغرض من هذه التمارين هي تقوية العضلات والاعصاب البصرية .

سادسا : عندما تكون قد حصلت على نظر قوي وتكون واثقا من ذلك أطلب من صديق لك ان يجلس على كرسي أمامك ثم حديق بنظرك واطلب منه ان ينظر هو الآخر اليك بقدر إمكانه ولسوف ترى بنفسك انه سرعان ما يتعب ويقول لك كفى عيوني تعبت ويحرك رموشه هو في هذه الحالة تقريبا في حالة التنويم المغناطيسي .

ألوان الطيف السبعة و مراكز الطاقة السبعة:

هناك سبع مراكز رئيسية للطاقة في جسم الإنسان، وهي بمثابة لوائب للطاقة. كل منها مرتبط بالمراكز الأخرى (تخيل مراكز الطاقة كالتروس التي تناسب بعضها البعض، إلى حد ما كتروس ساعة أو محرك ما).

إذن، تتحقق الصحة الجيدة بموازنة جميع هذه الطاقات. نستطيع إعادة شحن أو موازنة مراكز الطاقة هذه باستخدام الألوان، حيث أن ألوان الطيف السبعة مرتبطة بمراكز الطاقة الرئيسية السبعة في الجسم.

ما هو مبين في شكل هرم الألوان،

العلاج بالألوان له تأثير على المستوى الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي.

الأحمر: مرتبط بمركز الطاقة الأساسي المتمركز في أسفل العمود الفقري. الأعضاء المرتبطة بهذا المركز هي الكليتين والمثانة، الكليتان تبدأ الحياة في الحوض، وبالتالي يحتويان على مركز الطاقة الأساسي، على الرغم من أنهما يعتليان مواقعهما النهائية قبل الولادة. يعتبر كل من العمود الفقري والورك والأرجل من المناطق المتعلقة بمركز الطاقة هذا أيضاً. الغدة الصمّاء هنا هي الغدة الكظرية.

بعض المشاكل المرتبطة بمركز الطاقة الأساسي هي: الإمساك، الإسهال، التهاب القولون، برودة الأطراف، التبول اللاإرادي، ارتفاع ضغط الدم، حصي الكلى، العجز، مشاكل الأوراك والأرجل والأقدام. مركز الطاقة هذا يرتبط بإدراك الذات، وهي منطقة البقاء والتوازن.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الشجاعة، قوة الإرادة، الريادة.
بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الخوف، الإشفاق على الذات، حدة الطبع.

البرتقالي : يرتبط هذا اللون بمركز الطاقة المقدس والمتمركز في
الكبد. الأعضاء التي يرتبط بها مركز الطاقة هذا هي الرحم، الأمعاء
الغليظة، البروستات. الغدة الصمّاء هنا هي المبيض والخصية.
بعض المشاكل المرتبطة بمركز الطاقة المقدس هي:
أعراض ما قبل الحيض، مشاكل التدفق الخاص بالطمث،
تليف الرحم، الأكياس المتعلقة بالمبيض، أعراض الأمعاء السريعة
الغضب، الإندوميترئوسيس، المرض الخصيوي، أمراض البروستات.
يتعلق البرتقالي باحترام النفس.. وامتلاك القدرة على إعطاء
أنفسنا الحرية لنكون أنفسنا.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الاجتماعية، الإبداع، السعادة والحماسة، الاستقلال.
بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الإنطوائية، التخريب، اليأس، الاتكال.

الأصفر : يرتبط هذا اللون بمركز طاقة رأس المعدة المتمركز تحت الأضلاع. الأعضاء المرتبطة هي: الكبد، الطحال، المعدة والأمعاء الدقيقة. الغدة الصمّاء هي البنكرياس.

يرتبط الأصفر بقيمة النفس. كيف نشعر حيال أنفسنا وكيف نشعر بإدراك الآخرين لنا. هذه هي منطقة الشخصية والاعتداد بالذكاء.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي: الثقة، الحكمة، المنطق، الإيجابية.

بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي: الشعور بالوضاعة، شدة التحليل، التشاؤم، الجبن.

الأخضر : يرتبط هذا اللون بمركز طاقة القلب. الأعضاء المرتبطة بهذه الطاقة هي: القلب و الصدر. و الغدة هي الغدة الزعترية. الحساسية و مشاكل متعلقة بجهاز المناعة ممكن أن تكون أيضاً متصلة بهذا المركز للطاقة.

بعض المشاكل المتعلقة بمركز طاقة القلب هي:

أمراض القلب، أمراض جهاز المناعة كالإيدز و الإعياء المزمن أو بعض الأعراض الفيروسية، بعض الأمراض الأخرى المتعلقة بجهاز المناعة هي سرطان الثدي.

اللون التركواز له أيضاً تأثير مساعد على جهاز المناعة و مركز طاقة الحلق.

مركز الطاقة هذا مرتبط بالحب و حب النفس . المقدرة على الأخذ والعطاء بلا حدود. عندما يتوازنان نصبح قادرين على إعطاء هذا الحب و على حب احتضان أنفسنا أيضاً، البثور والكل.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي: الشفقة، العفو، العاطفة، الحب الطلق، الائتلاف.
بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي: اللامبالاة والبرود، الغيرة، النذالة، المرارة.

الأزرق : مرتبط بمركز طاقة الحلق. أعضاء مرتبطة بهذه الطاقة هي: الحلق، الرئتين. والغدة الصماء هي الغدة الدرقية. يمكن أن يتأثر الجزء العلوي من الجهاز الهضمي في حالة خلل توازن هذه المنطقة.

بعض المشاكل المتعلقة بمركز طاقة الحلق هي: مشاكل الغدة الدرقية كفرط النشاط أو قصر النشاط، فقدان الشهية- وهي مشكلة متعلقة بعدة مراكز للطاقة ولكن لها صلة قوية بمركز طاقة الحلق، الربو، التهاب الشعب الهوائية، مشاكل السمع، طنين الأذن - من الممكن أيضاً أن تكون متصلة بمشاكل في مركز طاقة

الحاجب، مشاكل الجزء العلوي من الجهاز الهضمي، قرحة الفم،
الحلق المتقرحة، التهاب اللوزتين.

الأزرق مرتبط بالتعبير عن الذات. التحدث، الاتصال
والقدرة على تواصل احتياجاتنا ومتطلباتنا. روح الحقيقة و الهدف.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الإخلاص، الجدارة بالثقة، الاستقامة، اللباقة، الأمان
والسكينة.

بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
عدم الإخلاص، عدم الجدارة بالثقة، الغرور، البرود.
النيلي : مرتبط بمركز طاقة الحاجب أو العين الثالثة و التي في
منتصف الجبهة. الأعضاء المرتبطة بهذا المركز هي: العينان، أسفل
الرأس و التجايف والغدة الصماء هي الغدة الكظرية.

بعض المشاكل المتعلقة بمركز طاقة الحاجب هي: صداع
التوتر، الصداع النصفي، الخلل البصري، قصر النظر، طول النظر،
الجلوكوما، المياه الزرقاء، نزلات البرد، مشاكل التجايف، وبعض
مشاكل الأذن.

النيلي مرتبط بمسؤولية النفس، أي، أن تكون مسؤول عن حياة أحدهم الخاصّة، المسؤولية لنفسه لإتباع طريق و احتياجات الروح والثقة بالشعور الداخلي الخاص. القدرة على رؤية أعلى للأشياء بدلاً عن إرضاء كلي للغرور والراحة المادية. الرسائل الحدسية فريدة بالنسبة لك وهي لتطوير شخصيتك و تختلف عن المشاعر الداخليّة.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
الحدس القوي، التفكير المنتظم، الإخلاص، والرؤيا الواضحة.

بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
عدم القدرة على تصديق الحدس، تفكير مشوش، أعرن، رؤيا مشوشة.

البنفسجي / الأرجواني: يرتبط بمركز طاقة التاج والذي في أعلى الرأس. الأعضاء المرتبطة بهذا المركز هي: الدماغ. الغدة الصمّاء هي، الغدة الصنوبرية.

بعض المشاكل المتعلقة بمركز طاقة التاج هي: الإحباط، ومرض الشلل الرعاشي (الباركينسون)، انفصام الشخصية، الصرع،

الشيخوخة، الزهايمر، الاضطراب العقلي، الحيرة، الدوار، وحتى مجرد الشعور بالإصابة بتشوش الرأس.

اللون البنفسجي مرتبط بمعرفة النفس والوعي الديني. وهو إتحاد مع نفسك العليا، بالروحانية مع وعيك الأعلى. المرض يمكن أن ينتج عن خلل في توازن الطاقة في هذه المراكز سواء كان كثيراً جداً أو قليلاً جداً.

بعض الجوانب الإيجابية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
إجلال لكل الحياة، التضحية بالنفس لخدمة الآخرين، القدرة على رؤية الدرب المناسب لمنفعة الأنا الأعلى، المثالية.
بعض الجوانب السلبية لهذا اللون أو مركز الطاقة هي:
عدم الاهتمام بالآخرين، الشعور بالعظمة، عوز التواصل مع الواقع.

التأثير بالتنويم الضمني

مقدمة في التنويم الضمني :

التنويم الضمني هو تطبيق من تطبيقات علم التنويم الإيحائي أو المغناطيسي ويختلف عنه في المهمة والنتيجة المرجوة حيث ان التنويم الضمني يستخدم عالميا في عمليات الاقناع والتاثير من قبل الوزراء والرؤساء والقيادات العليا ، ويستخدم ايضا في الاعلانات التلفزيونية وعمليات البيع والشراء فهو مجموعة من التقنيات النفسية العالمية التي يمكن استخدامها ببراعة فائقة من اجل الحصول على افضل النتائج الاقناعية الممكنة من الاشخاص تحت ما يسمى بالتنويم وهي حالة ذهنية يستطيع الشخص من خلالها ان يتقبل المعلومات ويتأثر بها ..

تعريف التنويم الضمني :

التنويم : في حالة التنويم او الترانس يكون الشخص في تقبل تام لكل الاقتراحات المقدمة اليه والتي قد تكون اقتراحات للشراء او البيع او للاقتناع بفكرة او معتقدا ما ، فلكي تستطيع التأثير على شخص ما باستخدام هذه التقنيات النفسية يجب اولا ان يدخل فيها يسمى بحالة التنويم وهذه الخطوة تعتبر من الخطوات المهمة في التنويم الضمني

حيث اثبتت فاعليتها في الوصول بالشخص من مرحلة المعارضة الكبرى الى الاقتناع والموافقة التامة

الضمني : نعنى بالضمني اي ان الشخص صاحب مهارة التنويم الضمني يستطيع ببساطة ان يزرع فكرة ما داخل عقل شخص اخر او مجموعة من الاشخاص عن طريق استخدام التقنيات بدون أن يدرك أي شخص ما الذي يحدث ولذلك سمي بالضمني او بالخفي .. وللتطبيق العديد من المسميات الاخرى مثل (التنويم الاسود - العمليات السوداء - التنويم الخفي - Covert Hypnosis) لمن التنويم الضمني :

لكل من يهتم باستخدام الاقتناع مع الاشخاص المقربين او العملاء او الغرباء - الأب والأم - مسوق دعائي - المدرء - الطلبة وأي شخص يريد ان يصبح اكثر تأثيرا واقناعا.. يمكنك من خلال التنويم الضمني أن :

صنع تدفق لغوي من اجل التأثير على الاشخاص ، ويكون للتدفق بعض من الصفات الخاصة الموجودة به والتي تجعل ماتقوله يخترق عقول الاشخاص المعنيين ويمهد لعملية الاقتناع .

تحليل الشخصيات : فانت ايضا يمكنك ان تعرف شخصية من تتحدث معه لتحديد كيفية التعامل معه وانسب الطرق لتوصيل

المعلومات بطريقة صحيح ومقنعة ليستقبلها بشكل اسرع واسهل بناءا على مايريد ان يسمعه وبالطريقة المفضلة لديه .

أوهام التنويم : بسبب وسائل الاعلام المختلفة ظهر العديد من الشائعات المختلفة حول ماهية التنويم وتأثيره على الاشخاص وقدر المعالج او صاحب المهارة على التحكم بالاشخاص بشكل كبير ، لذلك فسوف يتعرف المتدرب على ماهية اوهام التنويم وكيف ظهرت وكيف الرد على من يروج مثل هذه الشائعات .

اسرار العقل الواعي واللاواعي : بداخل كل شخص فينا جزئين ، الوعي واللاواعي فكل جزء منهما يحمل اسرار خاصة به نعرفها لكي نتعلم كيف يمكن التعامل مع أين منهما .. والمهمة الاساسية من استخدام التنويم هي الغاء الوعي والوصل بالافكار مباشرة الى اللاوعي وذلك تأثير قوي ومؤثر على الاشخاص المعنيين .

مراحل الاقناع : يتكون التنويم الضمني من اربع مراحل مختلفة ، يتعلم المتدرب كيف يمكن تحديد هذه المراحل الاربعة من اجل الوصول في النهاية الى النتيجة المرجوة وهي الاقناع التام من قبل الشخص الاخر ..

بناء الألفة : وهي مجموعة من التقنيات والاساليب المختلفة المستخدمة من اجل بناء الفة جسدية وعقلية مع الطرف الاخر من اجل الوصول الى التأثير والاقناع المرغوب .

السلطة العليا : من خلال التنويم الضمني سوف تتعرف على كيفية بناء السلطة العليا والتي تؤهلك للتعامل مع الاشخاص والتاثير فيهم قبل عملية الاقناع .

مبادئ الاصرار والتسلل : تقنيات نفسية مختلفة تستخدم في حالة التنويم من اجل زرع الافكار بداخل عقل الشخص المعنى بشكل ضمني وخفيف ومن التقنيات نذكر :

مبدأ الموافقة : الحصول على موافقات متعددة من الطرف الآخر

مبدأ الثلاثية التنويمية

زرع الافكار (الجزء الاول)

زرع الافكار (مطور)

تقنية زرع ذكرى وهمية : طريقة من خلالها تستطيع ان تقنع شخص ما بحدث من خلال صنعها وهميا في عقل الطرف الاخر .

التجزئة - التأثير المعاكس - تغيير اتجاه المقاومة - تغيير تركيز
المقاومة - الاقتراحات المضمنة - الربط المزدوج - الوهمي والشرطي -
Time Distortion ومعادلة التغيير - رسم الأطر - الافتراضات -
الادراك - الزمن والصفات ..

لغة التنويم المتقدمة : سوف تتعلم كيف يمكن استخدام لغة
التنويم للتأثير .

خدع اللغة : طرق ارباك العقل الواعي من اجل التأثير على
اللاواعي

تكوين القصص : سوف تتعلم كيف يمكن استخدام القصص
من اجل زرع الفكرة ضمناً .

تقنية ال PCAT : وهي تقنية تمكنك استخدام تقنيات التنويم
الضمني المختلفة في سياق معين يتعرف عليه المتدرب خلال دورة
التنويم الضمني

تقنيات التنويم : تركيز العين او تقنية العين الشريرة Oja

Male

اسرار الاقناع : 6 أسرار كونية اكتشفها واعاد تطويرها العالم
النفسي روبرت سيالديني

براءة الفم : 14 نمط لغوي يتم استخدامهم للرد وتغيير ادراك
الشخص الاخر وهي تقنيات طورها دكتور روبرت ديلتز ..

الإيحاء الإيجابي وسيلة فعالة

نتلفظ بعبارات كثيرة، ونخاطب أبناءنا بجمل متعددة، ولكن هل فكرنا يوماً كيف يكون وقع هذه الكلمات على نفوسهم؟ وكيف سيتعاملون مع إيحاءاتنا لهم بكلماتنا؟

الإيحاء السلبي يهدم الشخصية
سنضرب أمثلة لحالتين يكون الإيحاء السلبي فيها هادماً
للشخصية وهما :

أ- الغرور

عندما يكرر المربي استخدام عبارة (أنت أحسن ولد في العالم)
أو عبارة
(أنت الأجل)، أو (لا يوجد من هو أفضل منك في هذا
الكون) !!

سنرى هذا الابن مع الأيام يصبح شخصاً مغروراً، مقتنعاً
بأفضليته على هذا العالم .

ب- الضعف والفشل

الأم : لماذا لا تذهب إلى المدرسة ؟!

الابن : أنا مريض .. لا أستطيع الحركة !!

الابن : آه .. آه .. كم أنا مريض .
الأم : نعم .. يا بني .. فأنت دائماً ضعيف ومريض .

الأم : لماذا لا تذاكر ؟
الابن : أنا مريض .

وهكذا أصبحت هذه الأم يابجائها لابنها بالضعف والمرض،
سبباً في إحساس الطفل الدائم بالمرض وتهربه من المذاكرة أو الذهاب
إلى المدرسة، فيتحول هذا الطفل يوماً بعد يوم إلى شخص فاشل !!
■ الإيحاء وحياتنا اليومية

وحتى نشعر بأهمية الإيحاء في حياتنا اليومية، لننظر إلى هذا
المثال ونقارن بين أثر عبارة كل أم على نفسية ابنها بعدما سقط :
الطفل يسقط ويؤلمه هذا السقوط .

الأم : قم يا بني يا شاطر ، لم يحدث شيء انظر !! أنت بطل !!
الأم : ياه .. يا مسكين !! تعال .. أضع لك لصقة دواء .
أهمية الإيحاء في حياتنا اليومية

1- يمكن غرس المعاني الفاضلة والأخلاق النبيلة، وتعديل
السلوك من خلال الإيحاء المنضبط .

2- يشجع الإيجاء الابن على الاتصاف بصفات الشجاعة والبطولة التي يوحى بها والده على أنها صفاته !!
3- بالإيجاء تتقوى الصفات الضعيفة، وتثبت الصفات الجيدة .

4- عندما تؤلف الأم القصص في السنوات الأولى من عمر الطفل، وتربط هذه القصص بأحداث اليوم، وتنتقد بالأسلوب غير المباشر وباستخدام شخصية الحيوانات تصرفات ابنها، سيصل إليه المغزي من خلال القصة، بل تجده يسارع في سؤال أمه: من هذا الشخص؟! هل هو أنا؟!

ملاذ

وإضافة إلى ما ذكر ...

إن للإيجاءات تأثير في حياتنا وحيات غيرنا كما تم بيانه ...

و للإيجاءات مصدران :

1. داخلي : أي من النفس ... فعندما يقدم الإنسان على أمر يجد من نفسه ترددا أو بعض العبارات مثل .. هذا الأمر صعب .. أو طويل .. أو لا يمكن تحقيقه ...

ومن الأمثلة على هذا الأمر كأن يقول في نفسه أنا فاشل ... أو أنا ضعيف .. أو أنا جبان ... أو أنا لا أستطيع أن أقف في الناس خطيبا .. أو أنا لا أحفظ ... أو أنا لا أستطيع ترك المعصية الفلانية ...

فكيف بإنسان يكرر مثل هذه العبارات بينه وبين نفسه ، ويريد أن يتخلص من تلك الصفات أو يكتسب صفات جديدة أو يرتقي ويطور من نفسه ...

وأیضا فإن كثيرا من الخوف الذي نجده عند مواجهة بعض الأمور يكون من العقل إذ أن بعض الأبحاث تذكر أن 9٪ من الخوف وهمي و 1٪ حقيقي .

إذ أن العقل يهول الأمور ... والدليل على ذلك أنه كم عرضت علينا من أمور وجلسنا نفكر فيها كثيرا ثم بعد انتهائها نرى أنها لم تستحق ذلك التفكير الكثير ...

2. خارجي : أي مما يسمعه ممن حوله ... من المثبتين مثل .. هذا العمل فاشل ، أو أنت لا تستطيع أن تعمل هذا العمل ... أو أنت لن تكون طالب علم فضلا عن عالم .. وغيره من الأمثلة التي ذكرت في مقال الأخت ملاذ ...

ولذا فإن علينا الثقة بالله أولا ثم الثقة بأنفسنا ، وأن الله تعالى قد وهبنا ومن علينا بنعم جليلة وعظيمة .. وكل ما على الإنسان أن يعرف نفسه ويعمل في المجال الذي سخره الله له .. وأن لا يلتفت لكلام المثبتين والمحبطين من ذوي الهمم المتدنية

كيف تدرب نفسك على الإيجاء الذاتي الإيجابي

أولاً قبل كل شيء لا بد أن نعلم أن لدى كل منا عقلاً واعياً وعقلاً باطناً . العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا . أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا أين ؟ لا أحد يدري ، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة ، يوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا .

العقل الباطن يخزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها ، وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحى إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر وهذا ما نسميه بالإيجاء الذاتي .

هناك وسائل عديدة للإيجاء الذاتي الإيجابي وسوف نستعرض هنا طريقة عملية ومجدية إذا ما أتبعت بدقة .

لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محبوب من أصدقائك ومعارفك . ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل بالاحترام الكافي ، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات ، أو أن الناس ينشغلون عنك إذا التقيت بهم ، أو أن تعتقد أن (دمك ثقيل) .. هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من الناس سياجاً .

وأنت تدرك أن لديك مشكلة ، وأنت راغب ومصمم على أن تضع لها حلاً ، وأنت مقتنع بأن لها حل ممكن ... فأنت قطعاً لم تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع .

السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك غير محبوب ، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها . وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي كونه عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك ، فأصبحت تبتعد عن الناس وأصبحت في معاملتك معهم متوتراً ، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقاً . علم النفس يقول لك أنت أوحيت لنفسك سلباً وعليك أن تستبدل هذا الإيجاء السلبي بإيجاء إيجابي ، الإيجاء الذاتي الإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت ، وممارسته لمدة نصف ساعة يومياً قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي في العادة لإحراز نتيجة مشجعة ، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثانٍ أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وثبيتها .

طريقة الإيجاء الذاتي الإيجابي

- اضطجع على سريرك باسترخاء تام .
- أطفئ الأنوار من حولك أو اكتفِ بضوء خافت .
- احرص على أن يكون الجو حولك هادئاً خالياً من الضجيج .

- اهتمس لنفسك بأنك محبوب ، محبوب من الجميع حياتك مليئة بالمحبة أنت تحب الناس والناس يحبونك ردد هذه المعاني بصوت هامس ، ردها بثقة وإيمان لا تناقش هل هي حقيقية أو غير حقيقية ، لا تقل لنفسك سوف يحبني الناس إذا مارست الإيحاء الذاتي ، وإنما قل بثقة وتأكيد وإيمان: إن الناس فعلاً يحبونني .

اجعل تفكيرك إيجابياً ... لا تمارس أي نوع من النقاش أو الحوار أو التساؤلات أو السلبية في التفكير ، وسوف تناسب في خواطرك ذكريات عديدة عن مواقف مرت بك في حياتك كنت فيها محبوباً ومرغوباً ، سوف تجد نفسك في نهاية نصف الساعة وقد اقتنعت بأنك محبوب وسوف تشعر أن ثقتك بنفسك قد عادة إليك كرر هذه الجلسة كل يوم نصف ساعة قبل النوم . في نهاية الأسبوع الأول سوف تجد أنك قد تغيرت وأن كثيراً من الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليك والإحساس الذي كان يداخلك بأنك فاشل في علاقاتك الاجتماعية وأنت غير محبوب قد ذهب وحل محله إحساس عميق بأنك محبوب إذا وجدت أنك في حاجة إلى أ، تستمر في هذه العملية لمدة أسبوع ثانٍ أو ثالث فأفعل.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

فنّ الإيحاء والإيماء

مقدمة :

كثيراً من الأمور والجوانب تبقى خاملة في (الجسد والنفس)
ولفترات طويلة ما لم نقوم بتفعيلها !
تفعيل تلك الخواص التي من دورها ان تنتقل بنا إلى مراحل
أفضل !

فالقبول الذي نجده ونستشفه في كثير من الشخصيات ..
هو أمرٌ عائد إلى تلك الكاريزما لديهم والتي تعني : قوة التأثير
وحسن الإتصال !

وهو الأمر الذي يجهله الكثيرون ، فهم يظنون بأنها تلك
الملكات التي نجدها بعد ولادتنا بداخلنا ، فنحن لم نختارها .. !
بينما هم لا يعلمون بأن هناك الكثير من الأشياء التي نستطيع
تملكها (بالتعليم) .. !
مدخل :

لدي مقولة سوف ألقنها لاولادي " الله يعجل بهم " فيما هو
آتي .. وفيها الكثير المفيد مما أزعمه .. وهي " يا بني لمح ولا تصرح ،
وارمز ولا تهمز ، وإياك والنفاق " !

وربما في هذه المقولة البسيطة إختصاراً لما انا في صدد الحديث

عنه

وهو : (فن الإيحاء والإيحاء)

وهو الأمر الذي من دوره ان ينمي القدرات العقلية .. خلاف
" حسن الإتصال " !ولأني أزعـم بأن : التلميح يجعل منك متحدث "
مليح " بينما التصريح ، لايجعل منك سوى " بجيح " ..!والنفس على
ما تشتهي وتستريح !أي انه و لتصبح شخص يُشار إليه " بالملح "
والعنان .. فيجب عليك ان تتقن هذا الفن !ورغم اني أمزح (وهو
ومهوب وقته) لإنني أعتقد بأن هذا الفن (الايحاء والاياء)
من الواجب على وزارة التعليم .. بأن تجعله منهجاً تعليمي
لطلاب الثانويه ، بدلاً من اي مادة هامشية اخرى !

وهي ذلك الذكاء الخبيث في كثير من الأحيان .. وذلك ايضاً
يعني باننا شعباً مؤهلاً لدراسة وفهم هذا الفن بإحترافية ..والذي ربما
قد تنطوي حيله على الآخرين بعد إتقانها !

خلاف انها ستجعلنا نتلافى ونتفادى أضرار ما يسمى بالغزو
الفكري أو القوة الناعمة او الحملات الإعلامية ..والتي تعتمد على
إدراج الأفكار فيما بين النصوص والسطور .. أو وضع الايدولوجيات
خلف المشاهد الكارتونية للأطفال أو الافلام المثيرة ونحوها من ظواهر

ومواد.. فوجود مائه منهجية ودراسه كهذه ، او معاهد لتعليم أبنائنا ورجالنا مادة كهذه ..هي في الحقيقة خطوة بنائه تماماً لحسن التعامل وازدياد الوعي .وتلاشي ظاهرة الذكاء بخبث اي اللكاعة الغير حميدة !والتي تعتمد على صبغ المفردات والتصرفات والكثير من الحركات على عكس معناها !

القوة الرهيبة الكامنة في الإيحاء:

يتعين عليك أن تدرك وتستوعب من الآن أن عقلك الواعي هو " حارس البوابة " ووظيفته الرئيسية هي حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة. وسبب أهمية ذلك يعود إلى أحد القوانين الأساسية للعقل، ألا وهو أن عقلك الباطن يسهل انقياده بالإيحاء. وكما تعرف، فإن عقلك الباطن لا يجري المقارنات، ولا يعقد المفارقات، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاقها. وتلك الوظيفة الأخيرة تخص عقلك الواعي. فالعقل الباطن بكل بساطة يتفاعل مع الانطباعات التي يتلقاها من العقل الواعي، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على آخر.

وإليك مثالا تقليدياً يوضح القوة الرهيبة للإيحاء: تخيل أنك على متن سفينة تترنح من جانب إلى آخر، واقتربت من أحد الركاب

الذي يبدو عليه الهلع، وقلت له شيئاً مثل: "إنك تبدو على غير ما يرام، إن وجهك يبدو عليه الشحوب، إنني أشعر بأنك ستصاب بدوار البحر. هل تسمح لي بمساعدتك في الوصول إلى قمرتك؟".

ويتحول لون وده الراكب إلى الأصفر، إن إبحاءك له بأنه سيصاب بدوار البحر يرتبط بمخاوفه الذاتية وهو اجسه. وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى القمرة الخاصة به. وبالتالي، أصبح إبحاؤك له أمراً واقعياً.

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإبحاء

من المهم أن تعرف أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الإبحاء أو الافتراض بسبب اختلاف حالة العقل الباطن أو معتقداته.

فعلى سبيل المثال: إذا ذهبت إلى بحار يعمل على متن سفينة وقلت له: "إنك تبدو على غير ما يرام. ألا تشعر بأنك على وشك الإصابة بدوار البحر؟".

ووفقاً لمزاجه الخاص، فإنه إما أن يسخر من دعابتك أو أن يظهر بعض السخط. إن إيجاءك للبحار بإصابته بدوار البحر لم يلق اهتماماً من جانبه ولم يؤثر عليه، وذلك لأن افتراضك وإيجاءك هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذه الحالة. وبالتالي، لا يسبب هذا الإيجاء أي خوف أو قلق ولكنه يثير ثقته بنفسه.

وتفسر كلمة "إيجاء" في القاموس بأنها عمل أو سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن وعقل أحد الأشخاص، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي أوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.

ويجب عليك أن تتذكر أن أي إيجاء لا يستطيع أن يفرض شيئاً ما على العقل الباطن ضد رغبة العقل الواعي، بمعنى آخر، نقول: "إن عقلك الواعي يرفض الإيجاء المرسل إليه".

ففي حالة البحار، نجد أنه لم يكن لديه خوف من مرض دوار البحر، فقد أقنع نفسه بوجود مناعة لديه ضد هذا المرض، وهذا الإيجاء السلبي من جانبك لم يكن لديه القدرة مطلقاً على إثارة مخاوفه.

والإيجاء بالإصابة بدوار البحر الذي أظهرته للراكب الآخر
آثار لديه الخوف في داخله من هذا المرض.

كل واحد منا لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته
وآرائه. وهذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم وتدبر حياتنا.
فالافتراض أو الإيجاء لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولك له
عقلياً. وهذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلك الباطن، وفقاً لطبيعة
الافتراض أو الإيجاء.

كيف فقد ذراعه؟

إنني ألقى كل عامين أو ثلاثة سلسلة من المحاضرات في "
منتدى لندن للحقيقة " بقاعة " كاكستون ". ولقد أسست هذا المنتدى
منذ بضعة أعوام مضت وأخبرتني د. " إيفلين فليت " مديرة المنتدى،
عن مقالة نشرت في إحدى الصحف البريطانية تتعلق بقوة الإيجاء.

فقد ظل شخص يرسل إيجاء إلى عقله الباطن طوال فترة
عامين: " أريد أن أضحي بذراعي اليمنى وأرى ابنتي وقد شفيت من
مرضها ". ويبدو أن ابنته أصيبت بحالة من حالات الشلل نتيجة لمرض
التهاب المفاصل مع مرض آخر جلدي لا يرجى شفاؤه. وقد فشل

العلاج الطبي في أن يخفف ويسكن من حالة المرض. وأصبح لدي الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة.

وقالت د. " إيفلين " إنه ذات يوم كانت أسرة هذا الرجل في سيارتها فاصطدمت بسيارة أخرى وتسبب الحادث في بتر ذراع الأب من عند الكتف، وعندما عاد لمنزله من المستشفى وجد أن ابنته قد شفيت تماماً من مرضي المفاصل والمرض الجلدي اللذين كانت تعاني منهما.

يجب عليك أن تتأكد من أنك ترسل إلى عقلك الباطن الافتراضات والإيماءات التي تشفي وتنعم وتلهم وتنشط وتسبب لك الإلهام. تذكر أن عقلك الباطن لن يأخذ الأمر كدعابة، ولكنه يأخذ كلماتك على محمل الجد ويعمل بها.

كيف تنقل فكرة الصحة التامة إلى عقلك الباطن؟

أخبرني أحد المسؤولين في " جوهانسبرج " وهو يشغل منصب وزير بجنوب أفريقيا، بالطريقة التي استخدمها لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقله الباطن. فقد أصيب هذا الرجل بسرطان الرئة. وكانت التقنية التي اتبعها كما وصفها لي في رسالة بخط يده كالتالي:

" خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أنني في حالة استرخاء ذهني وجسدي تام، كنت أجعل جسدي مسترخياً وأخاطبه بالعبارات التالية:

" قدماي مسترخيان وكاحلاي مسترخيان وساقاي مسترخيان وعضلات بطني مسترخية وقلبي مسترخ ورئتاي مسترخيتان ورأسي مسترخ وكل كياني مسترخ ".
وبعد خمس دقائق أجد نفسي في حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد الحقيقة التالية:

" فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلي الباطن الآن، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة "

وقد تحقق لهذا الوزير الشفاء التام، وقد كانت الطريقة التي استخدمها في منتهى البساطة وعلى درجة عالية من الوضوح في توصيل فكرة الصحة التامة للعقل الباطن.

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى عقلك الباطن من خلال التخيل العلمي أو المنظم. نصحت رجلاً كان يعاني من شلل حركي أن يتخيل صورة حية عن نفسه وهو يتجول في مكتبه

ويلمس المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسد. وشرحت له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة سوف يقبلها عقله الباطن.

وعاش هذا الرجل الدور وفعلاً شعر وتخيل أنه عاد إلى مكتبه. وعرف أنه يعطي عقله الباطن شيئاً محدداً للعمل على تحقيقه، وكان عقله الباطن بمثابة الفلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية.

وذاث يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذا التخيل بشكل مستمر، دق الهاتف على غير موعد ولم يكن يوجد أحد، لا الممرضة ولا زوجته، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة 12 قدماً من فراشه، ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف، في تلك اللحظة كان قد شفى من حالة الشلل الحركي. إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقق الشفاء.

لقد كان لدي هذا الرجل سد عصبي منع الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه، وبناء على ذلك لم يستطع تحريك ساقيه،

وعندما قام بتحويل انتباهه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه القدرة على السير. أياً كان الشيء الذي تطلبه في صلاتك مؤمناً بإمكانية تحقيقه، سوف تحصل عليه.

أفكار تستحق التذكر

1. إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم في جميع العمليات الحيوية في جسدك ويعرف حل كل المشاكل.
2. قبل توجهك إلى النوم، أبلغ عقلك الباطن بطلب محدد وتأكد من قدرته على صنع المعجزات.
3. أياً كان الشيء الذي تطبعه في عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التي تمر بها. ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التي تدخل عقلك الواعي بعناية.
4. الفعل ورد الفعل قانون كوني، فكرتك هي الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هي رد الفعل، لذا عليك مراقبة أفكارك !
5. يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقق الرغبات، فإذا وضعت العقبات والصعاب وقمت بالتسويق، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقاً لذلك كله، وبذلك تعطل أي شيء يكون في مصلحتك.

6. مبدأ الحياة سوف يتدفق خلالك بإيقاعية وانسجام إذا أكدت بوعي قائلاً لنفسك: "إنني أومن بأن قوة عقلي الباطن التي أعطتني هذه الرغبة تقوم بتحقيقها من خلالي"، وهذا يقضي على كل النزاعات والصراعات.

7. إنك قد تتسبب في الإخلال بالإيقاع الطبيعي لقلبك ورثيتك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر والخوف. عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعي مرة أخرى.

8. اجعل عقلك الواعي مشغولاً دائماً في توقع الأفضل وبالتالي يسجل عقلك الباطن بكل طاعة تفكيرك المعتاد.

9. تخيل نهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك، اشعر ببهجة الإنجاز وما تتخيله وتشعره سيقبله عقلك الباطن ويشعر في تحقيقه.

قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصري الضامر من أشهر البقاع التي يلجأ إليها الناس للاستشفاء هي منطقة "لوردز" بشمال فرنسا، حيث تعج الأرشيفات الطبية في هذه المنطقة بالحالات المرضية التي وصف شفاؤها بكونه معجزة، ومن بين الكثير من الحالات نذكر حالة مدام "بير" التي أصيبت بالعمى بعدما ضمرت أعصابها البصرية وأصبحت عديمة الجدوى، ثم قامت تلك

السيدة بزيارة منطقة " لوردز " المشهورة بينابيعها التي يدعي الناس بأنها قادرة على شفاء كل الأمراض وحققت ما وصف في وقته بأنه معجزة الشفاء.

استطاعت تلك السيدة التي أصيب العصب البصري لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق كما أقر بذلك العديد من الأطباء بعد فحصها عدة مرات وذلك برغم ضمور العصب البصري واستحالة الإبصار في هذه الحالة، ولكن وبعد مرور شهر، وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها، بعدما أشار الفحص الطبي إلى إن السيدة في بداية كانت ترى بـ " عينين لا حياة فيهما ".

وفيا يخص حالة مدام " بير " التي استعادت الرؤية، فإن عقلها الباطن استجاب للاعتقاد الذي بداخلها ولم تشفها مياه الينابيع الموجودة في " لوردز ". فمبدأ الشفاء الكامن في عقلها الباطن استجاب لطبيعة تفكيرها. والإيمان أو الاعتقاد هو فكرة في العقل الباطن ويعني قبول شيء ما كحقيقة صادقة. والفكرة نفذت بشكل آلي.

مما لا شك فيه أن مدام " بير " ذهبت إلى هذه الينابيع وهي على ثقة تامة وإيمان كامل بالشفاء، فقد كانت تعلم في صميم قلبها أنها

ستشفى، وعقلها الباطن استجاب وفقاً لذلك الإيهان مما أطلق العنان لكل قوى الشفاء الكامنة بداخلها. فقد آمنت بداخلها بأنها ستشفى ونتيجة لذلك عملت العناية الإلهية على تحقيق هذا الشفاء، فما تؤمن به ستحصل عليه.

كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك؟:

إن أول شيء عليك أن تدركه وتستوعبه هو أن عقلك الباطن في حالة عمل دائم. إنه نشط ليلاً ونهاراً سواء أصدرت إليه أوامر بالعمل أم لم تصدر. إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسمك ولكنك لا تستطيع أن تفهم أو تعي أو تسمع هذه العملية الداخلية التي تتم بصمت. فما تتصل به هو عقلك الواعي وليس الباطن.

ولذا عليك أن تشغله بتوقع الأفضل وتأكد أن الأفكار التي تراودك بشكل معتاد تقوم على كل ما هو محبب وصادق وعادل وحسن. ابدأ من الآن في الاهتمام بعقلك الباطن وأنت تعلم بقلبك وروحك أن عقلك الباطن دائماً يعبر، ويظهر، ويجسد كل شيء وفقاً لتفكيرك المعتاد.

تذكر أنه مثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله، فإن مبدأ الحياة يتدفق خلالك وفقاً لطبيعة أفكارك. وتأكد أن الشفاء الكامن في عقلك الباطن يتدفق خلالك بشكل منسجم وبهدوء وسلام

ووفرة. فكر في عقلك الباطن على أنه الذكاء المفعم بالحياة ورفيقك الودود طوال رحلة حياتك. وكن على إيمان دائم بأنه سيستمر في التدفق داخلك ليعطيك الحيوية والنشاط والإلهام والرفاهية، وأنه سوف يستجيب بنفس الطريقة التي تفكر وتؤمن بها.

كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسدك؟

بينما تكون مستيقظاً أو تغط في نوم عميق، فإن عقلك الباطن الذي يؤدي عملاً لا يكل منه ولا يتوقف، يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسدك بدون أية مساعدة من عقلك الواعي. فعلى سبيل المثال، في أثناء نومك يستمر قلبك في دقاته بشكل إيقاعي، ولا تتوقف عضلاته والحجاب الحاجز عن ضخ الهواء داخل الرئة في شكل شهيق وزفير. وثاني أكسيد الكربون الذي هو ناتج لنشاط خلايا جسمك يتم استبداله بالأكسجين النقي الذي تحتاجه أجهزة جسمك للعمل، ويتحكم عقلك الباطن أيضاً في عمليات الهضم وإفراز الغدد بالإضافة إلى العمليات المعقدة والمدهشة الأخرى التي تتم في جسدك، وكل هذا يحدث في يقظتك ونومك على حد سواء.

أما إذا تم إجبارك على تشغيل عمليات الجسم بالعقل الواعي فبالأكيد سوف تفشل، وقد تموت سريعاً. فتللك العمليات معقدة جداً ومتشابكة. إن جهاز تنشيط القلب والرئة الذي يستخدم في عمليات

القلب المفتوح يعد من عجائب تكنولوجيا الجراحة الحديثة ولكن ما يفعله هذا الجهاز أبسط بكثير مما يفعله عقلك الباطن لمدة 24 ساعة في اليوم طوال سنوات حياتك.

لنفترض أنك ستعبر المحيط في طائرة تفوق سرعتها سرعة الصوت وتجولت في حجرة القيادة. لن تعرف بالتأكيد كيف تقود تلك الطائرة ولكن لن تجد صعوبة في أن تشغل انتباه الطيار وتسبب مشكلة. بنفس الطريقة، لا يتمكن عقلك الباطن من تشغيل جسدك ولكنه قد يعوق التشغيل المناسب.

في أحيان كثيرة، يتدخل عقلك الواعي في الإيقاع الطبيعي للقلب والرئتين وعمل المعدة والأمعاء وذلك من خلال التفكير القلق المضطرب وبواسطة الخوف والإحباط. وقد بدأ المجتمع الطبي مؤخراً في الاعتراف بعلاقة القلق والاضطراب بالإصابة ببعض الأمراض، والسبب هو أن هذه الأنماط السلبيه من التفكير والأحاسيس التي تتدخل في عمليات عقلك الباطن تتم بشكل انسيابي ومتناغم.

عندما تشعر بالاضطراب الذهني والجسماني فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الاسترخاء والابتعاد عن كل ما يضايقك والتوقف عن

التفكير في أي شيء. تحدث إلى عقلك الباطن وأخبره بأن يضطلع بمسئولية التنظيم بطريقة هادئة ومتناغمة. وفي تلك الحالة سوف تجد أن جميع وظائف جسدك تعود إلى طبيعتها. تأكد أنك تتحدث إلى عقلك الباطن بصيغة المسئول وبالإقناع، وسوف تجد أنه يستجيب لأمرك.

العقل الباطن يشفي سرطان الجلد:

إن الشفاء الذاتي سوف يظل أكبر دليل على قوة الشفاء التي يتمتع بها العقل الباطن. منذ أكثر من أربعين عاماً نجحت فلي التخلص من مرض جلدي خبيث من خلال الصلاة فقد فشل العلاج الطبي في الحد من انتشار المرض الذي أخذ يزداد سوءاً بشكل مطرد.

وفي أحد الأيام قابلت رجل دين يتصف بالحكمة والمعرفة وقال لي إن الله خلق جسدي وهو قادر على شفائه وأنه علي أن أتضرع وأدعوه لكي يشفيني.

وقد أعطاني هذا الرجل مثلاً يوضح قدرة الله في خلقه للإنسان، فقد أشار إلى ساعته وقال: "هذه الساعة لها صانع، ولكن قبل أن تصبح شيئاً مادياً كان للصانع تخيل واضح وفكرة كاملة عنها، ولذلك إذا توقفت الساعة عن العمل، فإن هذه الفكرة المسبقة لدى الصانع عن الساعة سوف تزوده بمعرفة كيفية إصلاحها".

وفهمت ما يقصده رجل الدين بمثال الساعة وصانعها، فقد كان يقصد أن يوضح لي قدرة الله الذي خلقني على شفائي لأنه هو

الأعلم بكيفية شفائي وهو الذي يحرك كل أجهزة جسدي، ولكن لكي أحصل على نعمة الشفاء يجب علي أن أبتهل وأدعو الله لكي يتحقق لي ما أرجوه.

وقد قمت بصياغة دعاء بسيط ومباشر:

"إن جسدي وكل أعضائه خلقت بيد الله والله وحده هو القادر على شفائي، فأبداعه خلق كل أعضائي وخلايا جسدي وعضلاتي وعظامي، وهذه القدرة المطلقة للخالق على شفائي تحول كل ذرة في كياني وتشفئها، وأنا أحمد الله على الشفاء الذي بدأ يهبه لي الآن، فما أروع صنائع الخالق في خلقه".

وأخذت أردد هذا الدعاء البسيط بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق مرة أو مرتين يومياً، وبعد ثلاثة أشهر بدأ جلدي في التحسن واختفى المرض الخبيث، ولم يصدق طبيبي ما حدث، ولكنني كنت أعلم ما حدث، فصلاتي ودعائي أرسلنا أنماطاً من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلى عقلي الباطن وبتلك الوسيلة، طمست الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة في عقلي الباطن والتي كانت السبب وراء كل مشاكل.

لا يظهر شيء على جسدي إلا إذا كان هناك تفكير ذهني مماثل يظهر في عقلك أولاً.

وعندما تغير عقلك بإعطائه جرعة متواصلة من التفكير
الإيجابي فإنك بالتالي تغير جسدك.
وهذه هي قاعدة الشفاء.

ما ينطبع في عقلك لباطن يعبر عنه الظاهر:
قال " ويليام جيمس " عالم النفس الأمريكي:

" إن القوة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن. إن عقلك
الباطن يتسم بذكاء مطلق وحكمة لا حدود لها، وهو يتغذى على ينابيع
خفية ويسمى قانون الحياة. وأي شيء تطبعه في عقلك الباطن، فإنه
سيبذل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي ولذا يتعين
عليك أن تطبع في عقلك الباطن أفكاراً صحيحة وبناءة.

هناك حالة فوضى وبؤس في العالم لأن الناس لا يفهمون
التفاعل والتداخل بين العقل الباطن والعقل الواعي. فعندما يعمل
الاثنان معاً باتفاق وانسجام وسلام وبتزامن وقتي فسوف تحصل على
السعادة والسلام والبهجة، ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما
يعمل كل من عقلك الواعي والباطن بانسجام وهدوء.

في العالم القديم، كان يوجد عراف عظيم ذو شهرة مدوية وقوة
كبيرة يدعى " هيرمس تريسمجستوس ". عندما تم فتح مقبرته بعد
موته بقرون، انتظر من يريدون حكمة القدماء في ترقب كبير وإحساس

بالدهشة، حيث قيل إن السر الأعظم لكل العصور يوجد في تلك المقبرة، وقد كان، والسر هو:

" كما بالداخل ، سيكون ما بالخارج ، كما في الظاهر ، سيكون الباطن "

وبكلمات أخرى، إن الشيء الذي يترك انطباعات في عقلك الباطن يتم التعبير عنه واقعياً، وكل شيء تشعر بأنه صادق فإنه يظهر في تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك وهذا ما نادى به أعظم فلاسفة وقادة كل العصور. إن الحركة والشعور يجب أن يكونا متوازنين. فما هو موجود في السماء (عقلك الخاص بك) سيظهر على الأرض (جسدك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة الأعظم.

سوف تكتشف في كل جزء من الطبيعة المحيطة بك قانون الفعل ورد الفعل وقانون السكون والحركة، ويجب أن يتسم الاثنان بالتوازن حتى يتحقق الاتزان والانسجام. إنك موجود في هذا العالم لتجعل طاقة الحياة ومبادئها تتدفق خلالك بانسجام وتناغم، فيجب أن تتساوى كمية ما يتدفق منها بداخلك وما يخرج منك. فإن جميع إحباطاتك تأتي نتيجة رغباتك التي لم تتحقق.

إنك إذا فكرت بطريقة سلبية وهدامة وفاسدة فإن هذه الأفكار تولد مشاعر هادمة تجد لها بعد ذلك طريقاً إلى الخارج. وتلك المشاعر لكونها ذات طبيعة سلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرح ومشاكل قلبية وتوتر وقلق.

ما هي فكرتك وشعورك عن نفسك الآن؟ إن كل جزء فيك يعبر عن تلك الفكرة. فحيويتك وحالتك الجسدية والمالية والأصدقاء والحالة الاجتماعية كلهم يمثلون انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقي لما يطبع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

إننا نسب ضرراً لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التي نضمهرها. كم عدد المرات التي أذيت نفسك فيها بسبب غضبك وخوفك وغيرتك ورغبتك في الانتقام؟ تلك هي السموم التي تدخل عقلك الباطن. إنك لم تولد بهذه التوجهات السلبية، ولذلك عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار بناءة ومشجعة تساعدك على التخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن داخلك. وكلما استمررت في فعل ذلك فإن الماضي كله سوف يزول ولم يعد هناك ما تتذكره.

عقلك الباطن هو كتاب حياتك:

أيما كانت الأفكار والمعتقدات والنظريات والمبادئ التي تكتبها أو تطبعها أو تؤثر بها على عقلك الباطن سوف تتأثر بها بكونها تجسيدا

للظروف والأحوال والأحداث الخارجية. فما تكتبه في داخلك سوف تجربه وتمارسه في الخارج، فهناك جانبان لحياتك:

ظاهري وداخلي ومرئي وغير مرئي وفكرة وتجسيدها.
تستقبل قشرة مخك الفكرة على شكل نبضات عصبية، وقشرة المخ هي العضو الجسدي لعقلك الواعي، وبمجرد استقبال عقلك الواعي أو الظاهري لهذه الفكرة واستيعابه لها تماماً، فإنها تنتقل إلى أجزاء المخ الأخرى حيث تتحول إلى شيء ملموس وتتجسد في تجربتك الحياتية.

ومثلما تم توضيحه سابقاً، فإن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل، لكنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تطبعه فيه. إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي كأمر مفروغ منه ولهذا السبب يكون ذلك بمثابة تأليف كتب حياتك لأن أفكارك تصبح هي تجاربك. كما قال الفيلسوف الأمريكي " رالف والدو إمرسون ": " إن مكنون الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار ".

قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات:

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة، فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والمشاهد المخترنة في مستودع ذاكرتك، وهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية

الهضم والامتصاص والإخراج، فعندما تأكل قطعة من الخبز، يحولها عقلك الباطن إلى خلايا وعضلات ودم وعظم. وهذه العملية بعيدة كل البعد عن فهم وإدراك أكثر الرجال حكمة وإدراكاً. يتحكم عقلك الباطن في كل العمليات الحيوية ووظائف جسدك ويعرف الحلول لكل مشاكلك.

لا ينام عقلك الباطن مطلقاً ولا يرتاح، فهو يمارس دائماً مهام عمله.

وتستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل استسلامك للنوم مباشرة أنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تسرع عندما تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سوف تتحرر لتقودك إلى النتيجة المرغوبة. إن عقلك الباطن هو مصدر للقوة والحكمة التي تضعك في نطاق الكفاءة المطلقة، إنها القوة التي تجعل العالم يدور وترشد الكواكب في مداراتها وتجعل الشمس تشرق.

إن عقلك الباطن هو مصدر أفكارك المثالية وطموحاتك وتطلعاتك وحافز إسعاد الآخرين.

من خلال العقل الباطن نبغ " شكسبير " ونقل الحقائق العظيمة الخفية عن الإنسان العادي في أيامه، ومن خلال العقل الباطن

استطاع النحات اليوناني " فيدياس " اكتساب الفن والمهارة لتجسيد الجمال والنظام والتناسق في الأحجام باستخدام الرخام والبرونز.

إن العقل الباطن يمثل معيناً لا ينضب يستمد منه كل الفنانين الكبار العظماء قوتهم المذهلة.

لقد مكن العقل الباطن الرسام " رافائيل " من رسم لوحته الشهيرة " المادونا " ومكن الموسيقار العظيم الألماني الجنسية " بيتهوفن " من تلحين سيمفونياته الرائعة.

في عام 1955 أقيمت محاضرة في جامعة " يوجا فورست " بالهند، وهناك كان لي حديث طويل مع جراح زائر من " بومباي " وقد حكى لي قصة مذهلة عن جراح يدعي " جيمس إزدائيل ".

كان " جيمس إزدائيل " جراحاً اسكتلندياً يعمل في " البنغال " منذ عام 1941. ، وقد كان ذلك قبل اكتشاف طرق التخدير الحديثة.

وبين عامي 1843 و 1846 أجرى الجراح الاسكتلندي حوالي أربعمئة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات، منها عمليات

جراحية للعين والأذن والحنجرة، كل هذه العمليات تمت تحت تأثير التخدير الذهني فقط وقد ذكر المرضى أنهم لم يشعروا بأي آلام ولم يتوف أي منهم أثناء إجراء تلك الجراحات.

وأخبرني الطبيب الهندي أن معدل وفيات المرضى بعد العمليات الجراحية التي أجراها الجراح الاسكتلندي كان ضئيلاً جداً، وقد كان ذلك قبل أن يكشف العلماء الغربيون مثل "لويس باستير" و "جوزيف ليستر"

أن البكتيريا هي سبب الإصابة بالعدوى، فلم يكن أحد يدري أن سبب العدوى التي تحدث عقب العمليات الجراحية هو عدم تعقيم الأدوات الجراحية ووجود الميكروبات. ومع كل ذلك، كان الجراح الاسكتلندي يوحى لمرضاه الذين كانوا تحت التنويم المغناطيسي بأنهم لن يصابوا بأي عدوى فيروسية، وقد استجاب عقولهم الباطنة لهذا الإيحاء وبدأت في العمل على لمحاربة أخطار العدوى التي تهدد حياتهم.

فكر في الأمر : منذ قرن ونصف قرن مضى تمكن هذا الجراح الاسكتلندي الذي جاب العالم من اكتشاف كيفية استخدام القوى الخارقة للعقل الباطن التي يجعلك إعجازها تشعر بالدهشة والرغبة، فالقوى الخارجة على الإدراك الحسي هي ما ألهمت د. "إزدايل"

وقامت بحماية مرضاه من الخطر الداهم، ويمكن أن تصير تلك القوى ملكك أيضاً.

إن عقلك الباطن يمكنه عزلك عن المكان والزمان:

ويحررك من كل الآلام والعذاب والمعاناة، ويعطيك إجابات وحلول كل المشكلات مهما كانت. ثمة قوة وذكاء يكمنان بداخلك يفوقان عقلك في شدتهما ويجعلانك تتعجب من روعتهما، وكل تلك التجارب تثير بداخلك البهجة وتجعلك تؤمن بقوة عقلك الباطن القادرة على صنع المعجزات.

عقلك الباطن لا يجري مناقشات جدالية:

يتسم عقلك الباطن بالحكمة، ويعرف الإجابة عن كل الأسئلة، ولكنه لا يعلم أنه يعرف. إنه لا يجادل ولا يراجعك القول. إنه لا يقول مثلاً: "لا يجب عليك أن تؤثر في هذا الشأن".

عندما تقول أنت على سبيل المثال:

"لا أستطيع أن أفعل هذا"،

"لقد تقدمت في السن"،

" أنا لا أستطيع الوفاء بهذا العهد " ،

" لقد ولدت بحظ قليل " ،

" أنا لا أعرف الشخص المناسب " ،

فإنك بدون وعي منك تقوم بتلقين عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقاً لها سوف يستجيب. إنك في الواقع تعوق طريق الخير فيك، وبذلك، تجلب الفقر والعوز والعجز والإحباط إلى حياتك.

عندما تضع العقبات والعوائق وما شبهها في عقلك الواعي، فإنك بذلك تنكر الحكمة والذكاء الساكنين في عقلك الباطن. إنك بذلك تقول إن عقلك الباطن لا يستطيع حل مشكلتك، وهذا يقود إلى كبت عقلي وعاطفي يتبعه المرض والتوتر العصبي.

ولكي تحقق رغبتك وتتغلب على إحباطك ردد بحزم تلك العبارات عدة مرات يومياً:

إن الذكاء اللامحدود الذي منحني هذه الرغبة يقود ويوجه ويكشف لي الخطة السليمة التي تتكفل بتحقيق رغبتني. إنني أعرف أن الحكمة التي في أعماق عقلي الباطن يستجيب الآن وما أشعر به وأسعى إليه يعبر عنه عقلي الواعي، فهناك توازن واتزان وتعادل.

ومن ناحية أخرى إذا قلت: " ليس هناك مهرب، إنني ضللت
طريقي، ليس هناك وسيلة للخروج من هذا المأزق "، فإنك لن تحصل
على إجابة أو رد من عقلك الباطن.

إذا أردت من عقلك الباطن أن يعمل من أجلك، عليك أن
تعطيه الطلب السليم، واحصل على مساعدته وتعاونه إنه يعمل دائماً
من أجلك، ويتحكم في دقائق قلبك في هذه اللحظة، وأيضاً تنفسك،
ويشفي حرجاً أصيب به إصبعك، ونزعتة الأساسية تكون نحو ازدهار
الحياة، ويسعى دائماً للعناية بك وحفظك.

إن عقلك الباطن لديه عقله الخاص به لكنه يستوعب ويقبل
أنماط التفكير والصور التي تملكها. وعندما تشرع في البحث عن إجابة
لمشكلة ما فإن عقلك الباطن سوف يستجيب، غير أنه يتوقع وينتظر
منك أن تتوصل إلى قرار وحكم صادق من خلال عقلك الواعي،
ويتعين عليك أن تعرف أن الإجابة تكمن في عقلك الباطن. وعلى أية
حال،

فإذا قلت: " لا أعتقد أن هناك مخرجاً، إنني مشوش الذهن
ومضطرب، لماذا لم أحصل على إجابة؟ "، فإنك تقضي على تأثير

صلاتك وتضرعك وتصبح شبيهاً بالجندي الذي يسرع الخطى (وهو واقف في مكانه) فإنك لن تصل إلى ما تريد.

أوقف دوران عقلك. اهدأ وهيا، قل هذه العبارات بحزم وهدوء:

"عقلي الباطن يعرف الإجابة، إنه يستجيب لي الآن، الحمد لله إنني أعلم أن الذكاء اللامحدود لعقلي الباطن يعرف كل شيء، ويكشف لي الإجابة الكاملة، إيماني الراسخ يحرق سلطان ومجد عقلي الباطن، إنني أبتهج من ذلك".

أهم النقاط الواردة بهذا الفصل

1. فكر في الخير، يتدفق الخير إليك. وإذا فكرت في الشر، يأتي ذلك الشر، فأنت رهينة ما تفكر في طوال اليوم

2. لا يجادل عقلك الباطن، إنه يرضي ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعي من أوامر. فإذا قلت: "لا أستطيع شراءها"، فسوف يعمل عقلك الباطن على جعل ذلك أمراً واقعاً، بدلاً من ذلك انتق فكرة أفضل وقل: "سأشتريها، إن عقلي قبلها".

3. إنك تمتلك سلطة الاختيار. عليك أن تختار الصحة والسعادة، ويمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود. اختر أن تكون متعاوناً ومرحاً، وودوداً ومحبباً وسوف تجد العالم بين يديك، وهذه هي أفضل وسيلة لبناء شخصية رائعة.

4. إن عقلك الواعي هو بمثابة " حارس البوابة " وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة. اختر الاعتقاد بأن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث، ويحدث الآن. إن قوتك العظيمة تكمن في قدرتك على الاختيار، فعليك باختيار السعادة.

5. إن الإيجاءات والعبارات التي يطلقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضررك. القوة الوحيدة تتمثل في مرونة تفكيرك. تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها الآخرون تجاهك وتنتقي منها ما هو جيد. إنك تمتلك القدرة على اختيار طريقة رد فعلك.

6. راقب ما تقول. عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة. لا تقل أبداً: " إنني سوف أفشل، إنني سوف أفقد وظيفتي، لا أستطيع أن أدفع الإيجار "، فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي، بل إنه يشرع فوراً في تحقيقه.

7. إن عقلك ليس شريراً، فليس هناك شر في أي قوى طبيعية.
إن الأمر يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة، استخدم عقلك
في جلب النعمة والشفاء للناس جميعاً في كل مكان.

8. لا تقل مطلقاً: "لا أستطيع". تغلب على الخوف
باستبدالك تلك العبارة بالآتي: "إنني أمتلك القدرة على فعل كل شيء
من خلال قوة عقلي الباطن".

9. ابدأ في التفكير من منظور الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة
وليس من منظور الخوف والجهل والاستسلام. لا تدع الآخرين يفكروا
لك، اختر أفكارك واصنع قراراتك بنفسك.

10. أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع
مستقبلك. تذكر أن لديك القدرة على الاختيار. فعليك باختيار الحياة
والحب والصحة والسعادة.

11. أياً كان الشيء الذي يعتقده عقلك الواعي ويفترض
صدقه، فإن عقلك الباطن سيقبله ويشعر في تحقيقه. فعليك أن تؤمن
بالخير والسلوك السليم وجميع نعم الحياة.
قوة المقدمة المنطقية الكبرى:

منذ الحضارة اليونانية القديمة درس الفلاسفة وعلماء المنطق طريقة تفكير تسمى القياس المنطقي. يعمل عقلك بطريقة القياس المنطقي. وهذا يعني أن أية مقدمة كبرى يفترض عقلك الواعي صحتها هي التي تحدد الاستنتاج الذي يصل إليه عقلك الباطن فيما يتعلق بأي سؤال أو مشكلة معينة في عقلك الواعي. فإذا كانت المقدمة صحيحة فالاستنتاج يجب أن يكون صحيحاً.

كما في المثال التالي:

• كل فضيلة جديرة بالثناء

• الكرم فضيلة

• ومن ثم، الكرم جدير بالثناء

• وإليك مثلاً آخر:

• كل الأشياء التي تتخذ شكلاً معيناً تتغير وتزول

• أهرامات مصر تتخذ شكلاً معيناً

• ومن ثم، الأهرامات ستزول.

يشار إلى الجملة الأولى بأنها المقدمة الكبرى، والاستنتاج

الصحيح يجب بالضرورة أن يتبع المقدمة الصحيحة.

قال لي أحد الأساتذة بالجامعة الذي شهد بعض محاضراتي عن

علم العقل بقاءة " تاون هول " في " نيويورك " : " إن كل شيء في

حياتي مقلوب رأساً على عقب وفوضى، فقدت الصحة والثروة والأصدقاء، كل شيء أفعله يصبح خطأ".

ثم شرحت له أنه يجب أن يضع مقدمة كبرى في تفكيره وهي أن الذكاء اللامحدود لعقله الباطن يرشده ويوجهه ويحقق له الازدهار الروحي والعقلي والمادي.

عندئذ يقوم عقله الباطن بشكل آلي بتوجيهه بحكمة في اتخاذ قراراته وعمل استثماراته، كما أنه يمنح جسده الشفاء وعقله راحة البال والهدوء.

واستنبط هذا الأستاذ الجامعي صورة كاملة للطريقة التي أرادها أن تكون حياته. وهذه هي مقدمته الكبرى: الذكاء اللامحدود يقودني ويوجهني في كل طريقي. الصحة الكاملة ملكي وقانون الانسجام يدير عقلي وجسدي. الجمال والحب والسلام ملكي.

ويحكم حياتي مبدأ التصرف السليم. أعلم أن مقدمتي المنطقية الكبرى تقوم على حقائق أبدية عن الحياة وأعلم وأشعر وأعتقد أن عقلي الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة تفكير عقلي الواعي.

ولقد كتب إلي هذا الأستاذ ما يلي: " لقد أخذت في تكرار الجمل السابقة ببطء وهدوء وشغف عدة مرات يومياً، وأنا على دراية بأنها تغوص في أعماق عقلي الباطن، وأن النتائج ستظهر بعد ذلك. إنني أعرب عن امتناني الشديد للمقابلة التي تمت بيننا، وأود أن أضيف أن كل جوانب حياتي تتغير للأفضل، لقد نجح ذلك بالفعل ! " .

بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجي

ويقصد بالإيحاء الخارجي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر. وعلى مر كل العصور، لعبت قوة الإيحاء دوراً في حياة وفكر الإنسان في كل فترة من الزمان، وفي كل بلد على وجه الأرض. ويعد الإيحاء الخارجي في أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات والثقافة.

وقد يستخدم الإيحاء في التدريب على ضبط النفس والسيطرة على أنفسنا، ولكنه يمكن أن يستغل أيضاً في قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة. ويمثل الإيحاء في شكله البناء شيئاً رائعاً، بينما يصبح في جانبه السلبي واحداً من أكثر العوامل الهدامة

لأنماط استجابة العقل. وتنتج عن هذا الجانب السلبي للإيجاء أنماط من
البؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث.

هل قبلت بأي من هذه؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيجاءات سلبية كثيرة ولأننا لا نعرف
كيف نقومها، فإننا نقبلها بدون وعي منا مما يجعلها حقيقية.

وإليك بعض الإيجاءات السلبية:

- "إنك لا تستطيع"
- "إنك لن تبلغ أو تصل إلى أي شيء"
- "لا تفعل ذلك"
- "إنك سوف تفشل"
- "ليس أمامك فرصة"
- "إنك على خطأ"
- "ليس هناك فائدة من ذلك"
- "إن الأمر لا يتعلق بما تعرفه، ولكن بمن تعرفه"
- "النعمة والسلطة يحصل عليها من لا يستحق"
- "ما الفائدة، لا أحد يهتم"

- " لا فائدة من المحاولة بجد "
- " لقد كبرت على ذلك "
- " إن الأمور تزداد سوءاً "
- " إن الحياة كدح لا نهاية له "
- " الحب لا يأتي إلا للمحظوظين "
- " إنك لا تستطيع أن تحقق الفوز "
- " ستصبح قريباً مفلساً "
- " لا يمكن أن تثق في أي شخص "

بقبل هذا النوم من الإيحاءات الخارجية فأنت تشترك في إمكانية تحقيقها. عندما كنت طفلاً لم يكن لك حول ولا قوة أما اقتراحات وإيحاءات من يهمونك من الكبار، فلم تكن تعلم شيئاً، وكان العقل بجانيه الواعي والباطن يمثل شيئاً غامضاً لم تفكر فيه ولم يكن يشغل لك بالاً.

ولكن كشخص بالغ وراشد الآن فلديك القدرة على الاختيار. ويمكنك استخدام الإيحاء الذاتي البناء وهو بمثابة علاج لإعادة تكييف عقلك لتغيير الانطباعات التي اكتسبتها عن نفسك في الماضي. الخطوة الأولى هي أن تكون على وعي بالإيحاءات الخارجية المسيطرة عليك،

وبدون فحصها قد تتسبب في أنماط سلوكية تسبب لك الفشل في حياتك الشخصية والاجتماعية.

أما الإيجاء الذاتي البناء فهو يخلصك من التكيف اللفظي السلبي الذي كان يشوه نمط حياتك ويجعل تنمية العادات الإيجابية صعبة إن لم تكن مستحيلة.

أنت تستطيع إبطال الإيجاءات والافتراضات السلبية. عندما تتصفح الجريدة اليومية، تستطيع أن تقرأ عشرات الموضوعات التي تضع بذور الضعف والخوف والقلق والتوتر وتسبب الإخفاق. وإذا اقتنعت وتأثرت بها فإنها قد تؤدي إلى فقدانك للرغبة في الحياة. وبمعرفتك أنك تستطيع أن ترفض مع هذه الإيجاءات السلبية من خلال إمداد عقلك الباطن بإيجاءات ذاتية بناءة، يمكنك إبطال كل هذه الأفكار والإيجاءات الهدامة.

اكبح باستمرار جماح الإيجاءات والافتراضات السلبية التي يطلقها الناس تجاهك. فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيجاءات هدامة من الآخرين. فأغلبنا قد عانى منها في طفولته وفي مستقبل عمره. وإذا رجعت للوراء واسترجعت ذكرياتك بسهولة، ستجد كيف أسهم الوالدان والأصدقاء والأقارب والمدرسون في جملة من الإيجاءات

السلبية. ابحث وتمعن في الأشياء التي تقال لك، وستجد أن أغلبها شكل من أشكال الإقناع والهدف منه السيطرة عليك من خلال غرس الخوف في داخلك.

وعملية الإيجاء الخارجي تتم بشكل متواصل في كل بيت ومكتب ومصنع وناد. وسوف تجد أن الكثير من هذه الإيجاءات غرضها أن تجعلك تفكر وتشعر وتتصرف مثلما يريد الآخرون وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم حتى لو كان ذلك على حساب مصلحتك.

كيف قتل الإيجاء رجلاً؟

ذهب أحد أقاربي لرؤية طالعه عند عرافة شهيرة في الهند وطلب منها معرفة مستقبله. أخبرته العرافة بأن قلبه ضعيف وأنه سيموت عند اكتمال البدر.

شعر قريبي بالفزع الشديد، واتصل هاتفياً بالعائلة كلها وأخبرهم بتلك النبوءة.

وذهب للمحامي لكتابة وصيته. وعندما حاولت إقناعه بأن كل ذلك هراء قال لي إن العرافة مشهورة بقواها السحرية الغريبة

ويمكنها إلحاق الأذى أو جلب الخير لمن يتعامل معها، وكان مقتنعاً بهذا بيقين تام.

وعندما اقترب موعد اكتمال البدر أصبح منسحباً أكثر وغير مقبل على الحياة. قبل شهر من كل هذا كان رجلاً سعيداً يتمتع بالصحة والعافية والنشاط. والآن أصبح مريضاً مقعداً. في الموعد المحدد حدثت له أزمة قلبية مهلكة ومات دون أن يعرف أنه هو شخصياً سبب موته.

كم منا سمع قصصاً مشابهة وارتعد من الخوف من فكرة أن العالم مليء بالقوى الغامضة التي لا يمكن التحكم فيها؟ نعم، العالم مليء بالقوى ولكنها ليست غامضة أو لا يمكن التحكم فيها. قتل قريبي نفسه لأنه سمح للإيجاء القوي بأن يخترق عقله الباطن وصدق قوى العرافة ونبوءتها تماماً.

دعنا نلقي نظرة أخرى لما حدث مع العلم بطريقة عمل العقل الباطن. مهما كانت معتقدات العقل الواعي للفرد، فإن العقل الباطن سيتقبلها ويعمل على أساسها. كان قريبي في وضع يسمح بتقبل الإيجاء عندما ذهب للعرافة فأعطته إيجاء سلبياً وقد قبله وأصبح مذعوراً، وظل يكفر فيما صدقه في أنه سيموت عند اكتمال البدر. ولقد أخبر

الجميع بذلك واستعد لنهايته. لقد كان خوفه وتوقعه للموت وتقبل العقل الباطن لذلك سبب موته.

أما العرافة فلم تكن لديها أية قوى خارقة، وإيجائها لم يكن له قوة في حد ذاته لكي يتحقق. وإذا كان ذلك الرجل يعرف قوانين عقله لكان قد رفض هذا الإيجاء السلبي ورفض أن يعيره أي انتباه. وكان قد استمر في العيش في اطمئنان لعلمه أنه يتحكم في أكفاره ومشاعره. نبوءة العرافة كانت بمثابة كرة مطاطية ألقيت على عربة مصفحة ومدرعة. كان بمقدوره أن رفض إيجائها بسهولة دون إلحاق الأذى بنفسه بدلاً من ذلك. ولكن بسبب انعدام الوعي والمعرفة شارك في قتل نفسه.

إن الإيجاءات الخارجية في حد ذاتها ليس لها قوة عليك. قوتها الوحيدة تستمدّها منك لأنك تمنحها القوة من تفكيرك، أي بموافقتك الذهنية، وعليك أن تتقبل الفكرة لكي تكون قوية. في تلك اللحظة تصبح الفكرة ملكك وعقلك الباطن يحولها إلى واقع.

تذكر أن لديك القدرة على الاختيار. فلتختر الحياة والحب والصحة !

يقصد بمصطلح الإيجاء الذاتي:

إيجاء الشخص لنفسه بفكرة محددة وقاطعة. وكأية أداة أخرى ، إذا تم استخدامه خطأ فقد يضرّك وعند استخدامه جيداً قد يكون مفيداً جداً.

كانت هناك مغنية صغيرة وموهوبة دعيت للاختبار لدور مهم في إنتاج أوبرالي وكانت ترغب بشدة في هذا الاختبار ولكننا كانت متوجسة خيفة من الفشل.

كانت قد غنت أما ثلاثة مخرجين من قبل وفشلت فشلاً ذريعاً. وكان سبب فشلها هو الخوف من الفشل نفسه. كان صوتها رائعاً ولكنها كانت تقول لنفسها: "عندما يحين موعد غنائي سأغني بشكل سيئ، ولن أحصل على الدور، ولن أعجبهم. سيتساءلون كيف واتتني الشجاعة لكي أجرب. سأذهب للاختبار ولكنني واثقة من فشلي".

تقبل عقلها الباطن ذلك الإيحاء الذاتي السلبي كمطلب لها، وبدأ يجعل خوفها يغمر تجربتها، وكان السبب في ذلك هو الإيحاء الذاتي، فقد أصبحت مخاوفها أفكاراً انفعالية خاصة بها، وبالتالي تحولت إلى حقيقة.

تمكنت تلك المغنية من التغلب على قوة الإيحاء الذاتي السلبي ونجحت في مواجهتها بالإيحاء الذاتي الإيجابي. ما فعلته هو الآتي: كانت تذهب وحدها لحجرة هادئة ثلاث مرات في اليوم وتجلس على مقعد وثير ومريح وترخي جسدها وتغلق عينيها. كانت توقف أداء عقلها

وحسمها قدر المستطاع، حيث إن الخمول الجسماني يفضل السلبية
الذهنية ويجعل العقل أكثر استقبالية للإيحاء.

لمواجهة إيحاء الخوف، كانت تكرر لنفسها: "أنا أغني بصوت
جميل. أنا متوازنة وهادئة وواثقة من نفسي". في كل جلسة كانت تكرر
هذه العبارة ببطء وهدوء وبإحساس لمدة 5-1 دقائق. كانت تكرر
تلك الجلسة ثلاث مرات يومياً ومرة قبل النوم.

بعد أسبوع واحد، كانت متوازنة تماماً وواثقة من نفسها
وعندما أتى يوم الاختبار أدت ببراعة وحصلت على الدور.

مثال :

كيف استعادت ذاكرتها؟

كانت هناك امرأة في الخامسة والسبعين تفخر دائماً بقدرتها على
التذكر. مثل الجميع، كانت تنسى أحياناً ولكنها لم تهتم بذلك. ولكن
بينما كبرت سنها بدأت تلاحظ أنها تنسى أحياناً، مما جعلها تقلق. وفي

كل مرة تنسى شيئاً كانت تقول لنفسها: " لا بد أنني أفقد ذاكرتي بسبب سني".

ونتيجة للإيحاء الذاتي السلبي بدأت تنسى الكثير من الأسماء والأحداث واستبد بها اليأس. ولكن لحسن الحظ أدركت أنها تدمر نفسها وقررت عكس العملية.

في كل مرة يغيرها التفكير كالتالي: " إنني أفقد ذاكرتي " ، كانت توقف نفسها وتعكس العملية عن قصد.

تدربت عدة مرات في اليوم على الإيحاء الذاتي الإيجابي وقالت لنفسها:

من اليوم فصاعداً، تتحسن ذاكرتي بكل الطرق وسوف أتذكر كل ما أريد معرفته في أي مكان وزمان. إن الانطباعات التي أتلقاها ستكون واضحة ومحددة وسوف أحفظ بها في ذاكرتي تلقائياً وبسهولة. كل ما أحاول أن أتذكره سيظهر بصورته الصحيحة في عقلي. أنا أتحسن بسرعة كل يوم، وسرعان ما ستصبح ذاكرتي أفضل من ذي قبل.

وبعد ثلاثة أسابيع عادت ذاكرتها إلى طبيعتها.

كيف تغلب على حدة الطبع؟

استشارني رجل كانت حياته الزوجية والمهينة في منعطف خطير. كانت مشكلته أنه عصبي دائماً وحاد الطبع. وكان قلقاً بشأن

نفسه ولكن إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه كان ينفجر غاضباً. كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصيدون له الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضدهم.

ولمواجهة هذا الإيجاء السلبي الذاتي، نصحته باستخدام الإيجاء الذاتي الإيجابي عدة مرات في اليوم - نهراً وظهراً وليلاً قبل النوم - كان عليه تكرار ما يلي لنفسه:

منذ الآن فصاعداً سوف أهدب طباعي. حالتي العقلية العادية سوف تمتلئ بالمرح والسعادة والمتعة على الدوام. كل يوم سوف أصبح أكثر مودة وتفهماً لكل من حولي وسأنقل إليهم روح المرح والسعادة. إن حالتي المزاجية العادية هي المرح والسعادة والبهجة. إنني أشعر بالرضا التام.

وبعد شهر كيف استعادت ذاكرتها؟

كانت هناك كانت زوجته وزملاؤه في العمل يعلقون على مدى سلامة التعامل معه.

تجارب لعلماء النفس:

أظهرت تجارب لا حصر لها أجراها علماء النفس على أشخاص في حالة تنويم مغناطيسي أن العقل الباطن غير قادر على أن يختار ويقارن، وهو الأمر الضروري لعملية التفكير المنطقي.

وأظهرت تكل التجارب مرة بعد أخرى أن عقلك الباطن سوف يتقبل أية افتراضات مهما كانت خادعة أو غير صادقة. وبتقبل أي افتراض، فإن العقل الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة الافتراض الذي وصل إليه من عقلك الواعي.

ولكي تظهر انقيادية وإذعان عقلك الباطن لأية افتراضات أو فكرة تصل إليه من عقلك الواعي، فانظر إلى أحد ممارسي التنويم المغناطيسي المهرة عندما ينقل لشخص يجري عليه حالة تنويم مغناطيسي فكرة أنه (الشخص الذي تحت التنويم) " نابليون بوناپرت " مثلاً أو قطعة أو كلب، فإن الشخص الذي تجري عليه عملية التنويم المغناطيسي سوف يمثل الدور بدقة متناهية. وسوف تتحول شخصيته وتتغير خلال الوقت الذي يعرض فيه للتنويم المغناطيسي. فهو سيصدق أي شيء يخبره به الممارس.

وقد ينقل الممارس للتنويم المغناطيسي إلى أحد طلابه الخاضع لحالة تنويم مغناطيسي أنه يحك ظهره، وينقل إلى آخر أن أنفه ينزف، ولثالث أنه تمثال من المرمر، ولرابع أنه يتجمد. وأن الحرارة تحت الصفر.

كل واحد من هؤلاء سوف يسير على الخط الخاص بالافتراض الذي تلقاه من الممارس وهو غافل وغير واع لبيئته التي لا تتلاءم ولا تتعلق بالفكرة التي تلقاها.

هذه الإيضاحات البسيطة تصور - بوضوح - الاختلاف بين عقلك الواعي وعقلك الباطن الذي يتسم بأنه لا شخصي وغير انتقائي، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه عقلك بأنه لا شخصي وغير انتقائي، ويقبل كحقيقة صادقة كل شيء يعتقد فيه عقلك الواعي أنه حقيقي وصادق، ومن هنا تظهر أهمية انتقاء الأفكار والخواطر والمقدمات المنطقية التي تنعم وتشقى، وتلهم وتملأ روحك بالبهجة.

القوة المدهشة لعقلك الباطن

يجب عليك أن تتذكر أنها ليسا عقليين. فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد ليس غير. فعقلك الواعي هو العقل المفكر الذي يقع عليه عبء الاختيارات.

على سبيل المثال: أنت تختار كتبك ومنزلك وشريك حياتك، وتتخذ كل قراراتك بعقلك الواعي. على الجانب الآخر - بدون أي اختيار واع من جانبك - فإن قلبك يستمر في عمله بشكل آلي، وعمليات الهضم والدورة الدموية

والتنفس تدار بواسطة عقلك الباطن اللاواعي ومن خلال علميات مستقلة عن عقلك الواعي.

يتقبل عقلك الباطن ما يطبع داخله، أو ما يؤمن به عقلك الواعي، إنه لا يمتطق الأشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيه، فعقلك الباطن مثل التربة التي تقبل أي نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة.

فأفكارك سريعة النمو مثل البذور، والأفكار الهدامة والسلبية تستمر في العمل بشكل سلبي في عقلك الباطن. وفي الوقت المناسب، ستخرج إلى حيز الوجود من خلال ممارسة تلك الأفكار.

تذكر أن عقلك الباطن لا ينشغل في إثبات ما إذا كانت أفكارك طالحة أم صالحة، صادقة أو كاذبة، ولكنه يستجيب وفقاً لطبيعة أفكارك أو مقترحاتك. على سبيل المثال: إذا افترضت - من خلال عقلك الواعي - أن شيئاً ما صادق وحقيقي - ومن الممكن أن يكون كاذباً ومضللاً - فإن عقلك الباطن سوف يتقبله كشيء صادق ويشرع في تكوين نتائجه، والتي ستكون - بالضرورة - موافقة لما افترضه عقلك الواعي وهو صدق الشيء.

طريقة عمل عقلك:

إن عقلك هو أئمن ممتلكاتك، فهو دائماً في حوزتك ولكنك لن تمتلك قواه المذهلة إلا عندما تتعلم كيفية استخدامه. وكما ذكرنا سابقاً، هناك مستويان لعقلك، المستوى الواعي أو العقلاني والمستوى اللاواعي أو اللاعقلاني.

وأنت تفكر بعقلك الواعي وأي شيء تفكر فيه بشكل متكرر أو اعتيادي، فإنه يغرق في عقلك الباطن الذي يبدع طبقاً لطبيعة أفكارك.

إن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع، فإذا فكرت في الخير فسوف يتدفق الخير، وإذا فكرت في الشر فسوف ينتج الشر. هذه طريقة عمل عقلك.

إن النقطة الرئيسية التي يتعين عليك تذكرها، هي مادام عقلك الباطن يقبل فكرة ما، فإنه يبدأ في تنفيذها.

وهناك حقيقة مذهلة وخادعة وهي أن قانون عقلك الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على قدم المساواة، وهذا القانون عندما

يطبق بطريقة سلبية، فإنه يكون السبب وراء الفشل والإحباط والتعاسة.

ومن ناحية ثانية، إذا كان تفكيرك المعتاد بناءً ومنسجماً، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية.

إن راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطريقة سليمة. وأي شيء يسعى إليه ذهنك وتحس بصدقه، فإن عقلك الباطن سوف يقبله ويجلبه في مجال تجربتك وخبرتك.

والشيء الوحيد الضروري الذي يتعين عليك فعله هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك. ومن ثم يتكفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة، أو أي شيء يتمناه قلبك. إنك فقط تعطي الأوامر أو المرسوم الرسمي، وسوف يقوم عقلك الباطن - بإخلاص - بتوليد الفكرة المؤثرة فيه.

فقانون عقلك هو: إنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل من عقلك الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تحتفظ بها في عقلك الواعي.

ويشير علماء وأطباء النفس إلى أن الأفكار عندما تنتقل إلى عقلك الباطن، فإنها تحدث انطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل عقلك الباطن أية فكرة، فإنه يبدأ في الشروع فوراً في وضعها موضع التنفيذ.

ويعمل عقلك الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبها في مراحل حياتك لتحقيق العرض المنشود. ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلك.

ويشحن كل قوانين الطبيعة كي يشق طريقه، وفي بعض الأحيان يظهر عقلك المقدرة على التوصل إلى حل فوري لمشاكلك، ولكن في أوقات أخرى قد يأخذ الأمر أياماً وأسابيع أو أكثر من ذلك. إن أساليبه تفوق الحصر.

كيف استجاب عقلها الباطن؟

تلقيت تلك الرسالة منذ شهور ماضية من سيدة كانت تحضر ندواتي وكانت تدعى "روت إيه" وقد قالت فيها:

" أنا في الخامسة والسبعين من عمري، أرملة ورحل كل أولادي عن المنزل. كنت أعيش وحدي وأحصل على معاش ضئيل وتأمين اجتماعي.

كانت حياتي تبدو خاوية وجافة تخلو من البهجة والأمل. ثم تذكرت محاضرتك حول قوى العقل الباطن، فقد قلت إن الأفكار تنطبع في العقل الباطن من خلال تكرار ترديدتها والإيمان بها وتوقع حدوثها، وسألت نفسي هل يمكن أن يكون صحيحاً؟ وقررت أن أجرب، فلا يوجد لدي ما سأخسره إن فعلك ذلك.

وبدأت أردد العبارات التالية بشكل متكرر وأنا ممتلئة بالإحساس:

" أنا مرغوبة، أنا محبوبة، أنا متزوجة من رجل كريم وعطوف وروحاني وأعيش معه في سعادة، أنا أتمتع بالأمان وأشعر بالرضا".
وداومت على القيام بهذا عدة مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

وفي أحد الأيام كنت في إحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلاني متقاعد، ووجدت أنه متدين وكريم ومتفاهم، وكان بمثابة الاستجابة لدعائي اليومي.

وخلال أسبوع تقدم لطلب يدي للزواج ونحن الآن نقضي
شهر العسل في أوروبا. أنا أعلم أن عقلي الباطن جمعنا معاً من خلال
تدبير الخالق".

لقد كشفت " روث " أن الكثر الأعظم يكمن بداخلها، ألا
وهو الصلاة والتضرع، فصلاتها كانت صادقة وملأت كيائها بالثقة في
تحقيق ما ترجوه وتتمناه، وقد عمل عقلها الباطن من خلال تلك الثقة
على تحقيق ما طلبته في صلاتها وجمعها تدبير الخالق بزوجها الجديد.

تأكد أنك تفكر دائماً في كل ما هو صادق وشريف وعادل
ونقي ومحجب إلى النفس وكل ما يشيع الخير. وإذا كنت ستحصل على
أي مناقب وثناء. فعليك بإمعان النظر في هذه الأشياء.

الاختلافات البارزة وطرق التشغيل:

إن العقل الواعي يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف في
مقدمتها. فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة
المحركات والذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس

المسافات بين السفينة والسفن الأخرى ... الخ. فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون، فهم يتبعون الأوامر. فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر قائد وربان السفينة الواقف في مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية.

ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية. فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته لأنه من المفترض أن يكون واثقاً مما يقوم به، فهم ببساطة ينفذون تعليماته.

فقائد السفينة هو ربانها، وقراراته تنفذ. وبطريقة مماثلة، فإن عقلك الواعي هو الربان والقائد لسفينةك التي تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك. ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التي تصدر من عقلك الواعي ويقبلها كحقيقة ولا يشكك في الأوامر أو أساس إصدارها.

وعندما تقول لنفسك تكراراً: "أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء" عندئذ يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد.

وما دمت تصر على قول: " لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوربا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفرو"، فإنك سوف تكتشف بكل تأكيد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك، وأنت سوف تمضي حياتك وأنت تعاني من نقص وعوز في جميع الأشياء وسوف تظن أن الظروف هي السبب في ذلك، ولن يخطر ببالك أنك خلقت تلك الظروف لنفسك بالأفكار السلبية الإنكارية.

شاهدت طالبة جامعية حقيقية سفر جذابة وغالية الثمن إلى حد ما بأحد المحلات، وكانت عائدة إلى بيتها في إجازة وكانت على وشك أن تقول: " لا أستطيع شراء تلك الحقيبة".

وعندما استرجعت في ذاكرتها شيئاً كانت قد سمعته في إحدى محاضراتي وهو: " لا تنطق بأية عبارة سلبية، اعكسها في الحال، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك".

وأخذت الفتاة تحقق إلى الحقيبة وهي تردد عبارة " هذه الحقيبة ملكي، إنها معروضة للبيع، أنا أقبل هذه الحقيقة في ذهني وسيعمل عقلي الباطن على حصولي عليها".

لاحقاً في هذا اليوم، قابلت هذه الفتاة خطيبها في حفل عشاء فخم.

وصل خطيبها إلى الحفل ومعه هدية ملفوفة بأناقة تحت ذراعيه. كتمت الفتاة أنفاسها وهي تفتح الهدية، فقد كانت الحقيبة الجلدية التي رأتها هذا الصباح وقالت إنها ملكها. لقد ملأت عقلها بذلك التوقع، ثم حولت الأمر لعقلها الباطن الذي له قوة تحقيق الأمنيات.

قالت لي هذه الفتاة الطالبة بجامعة "ساوث كاليفورنيا": "لم يكن معي نقود لشراء تلك الحقيبة ولكن الآن أعرف أين يوجد النقود، وكل الأشياء التي أحتاجها وهذا هو الكنز الأبدي بداخلي".

العقل الواعي والعقل الباطن

هناك طريقة رائعة للإلمام بوظيفتي عقلك ألا وهي أن تنظر إليه كحديقة، وأنت "بستاني" تلك الحديقة، تقوم ببذور البذور "الأفكار" في عقلك الباطن طوال اليوم وفي معظم الأحوال يكون هذا دون وعي منك لأن هذه البذور أساسها تفكيرك المعتاد. وحيث إنك تبذر هذه البذور في عقلك الباطن، فإنك ستحصد النتائج في جسمك وحياتك.

تخيل عقلك الباطن كأرض وتربة خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو مهما كانت بذور صالحة أو فاسدة. إذا بذرت الأشواك

فهل ستحصد العنب؟ إذا بذرت نبات الشوك فهل ستحصد التين؟ لكل فكرة سبب محدد، ولكل حالة نتيجة وهذا هو السبب الرئيسي في أنك تملك زمام أفكارك. بتلك الطريقة ستجلب على نفسك الأحوال التي ترغب فيها فقط.

ابدأ الآن في زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار. فكر بهدوء واقتناع في هذه السجايا، واجعل عقلك الواعي المنطقي يقر بها ويتقبلها. استمر في بذر هذه "الأفكار" الرائعة في حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً.

وعندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة، وعندما تفهم الحقيقة، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى السحرية لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة وتعطيك كل ما هو أفضل وأجمل.

وعندما تبدأ في التحكم في عملية تفكيرك، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن في حل أية مشكلة أو صعوبات. وبمعنى

آخر، سوف تصبح فعلياً متعاوناً بشكل واع مع القوى اللامحدودة وقانون السلطة المطلقة الذي يحكم كل الأشياء.

انظر حولك في أي مكان تعيش فيه، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى من الأشخاص ينصب اهتمامهم على العالم الخارجي فقط، أما الأشخاص الذين يتسمون بالفراسة والتبصر فهؤلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلي، وهم يدركون - كما ستدرك أنت أيضاً - أن العالم الداخلي يخلق العالم الخارجي. وتذكر أن العالم الداخلي هو الاسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي.

وبناءً عليه، فإن القوى الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطة عقلك، في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي.

عندما تعرف حقيقة تفاعل عقلك الواعي وعقلك الباطن، فسوف تصبح قادراً على تحويل حياتك كلها. ولكي تغير الظروف الخارجية يتعين عليك أن تغير السبب.

يحاول أغلب الناس أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التعامل معها مباشرة، وهذا يعد إهداراً للوقت والجهد لا داعي

له، وهم يفعلون ذلك لأنهم لا يدركون أن ظروفهم تنبع من سبب معين.

ولكي تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور من حياتك، يتعين عليك أن تزيل السبب، والسبب هو الطريقة التي تستخدم بها عقلك الواعي والأفكار والصور التي تنبع منه. لذا عليك أن تغير السبب حتى تغير النتيجة وهذا هو كل ما في الأمر.

إننا جميعاً نعيش في بحر لا تنفذ منه الثروات اللامحدودة. إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو الشكل الذي يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية لعقلك الباطن.

شكل هذا القالب بشكل إيجابي وسوف يساعدك ذلك على توجيه طاقاتك اللامحدودة تجاه كل ما ينفعك ويكون في مصلحتك. كل فصل من هذا الكتاب يقدم أمثلة وأساليب محددة وملموسة لكيفية تطبيق قوانين العقل.

وبمجرد معرفتك بكيفية استخدام هذه الأساليب سوف تعيش في تجربة تتبدل فيها كل السلبيات إلى إيجابيات، حيث سيحل

السلام محل الصراع الداخلي، وسيحل النجاح محل الفشل، والسعادة محل الحزن، وستبدل الظلمة إلى النور وسيعم الانسجام مكان الفوضى، ويتبدل الخوف إلى إيمان وثقة، فهل هناك ما هو أروع من كل تلك النعم .

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظماء يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن والعقل والواعي. وكل ذلك هو ما أعطاهم القوة لتحقيق أهدافهم.

حدث ذات مرة أن أصيب المغني الأوبرالي " إنريكو كاروسو " بحالة من الرعب والخوف من مواجهة الجمهور في إحدى الحفلات، حيث أصابته تقلصات في حنجرته بسبب الخوف مما جعل عضلاتها تنقبض وأدى إلى شلل في أحباله الصوتية.

ووقف خلف ستار المسرح بكامل ملابسه الخاصة بالحفل وهو يتصبب عرقاً، حيث كان خلال لحظات سوف يصعد على خشبة المسرح ويبدأ في الغناء أمام الآلاف من الجماهير. وقال وهو يرتعد: " إن الجمهور سوف يسخر مني، لا أستطيع أن أغني " ثم استدار ليعود إلى

غرفة الملابس، ثم فجأة توقف وصاح قائلاً: "إن نفسي الضعيفة تحاول أن تهزم نفسي القوية!".

ثم استدار مرة أخرى تجاه خشبة المسرح ووقف منتصباً وقال بلهجة أمرة موجهاً كلامه لنفسه الضعيفة: "هيا اخرجي من هنا، إن نفسي القوية ترغب في الانطلاق من خلال غنائي".

ويقصد بنفسه القوية القوة اللاحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ: "اخرجي، اخرجي، نفسي القوية على وشك أن تنطلق!".

استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، وعندما نودى عليه للغناء، وقف على المسرح وغنى بشكل رائع أعجب به الجمهور.

من الواضح - أمامك الآن - أن المغنى الأوبرالي "كارسو" أدرك مستويين لعقله، المستوى الواعي أو العقلاني واللاواعي أو اللاعقلاني.

فعقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك، وعندما يكون عقلك الواعي "نفسك الضعيفة" مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تطلق عقلك الواعي "نفسك الضعيفة" مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلك الباطن "النفس القوية" وتغمر العقل الواعي من خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس.

وعندما يحدث لك ذلك - مثلما حدث مع المغني "كاروسو" - تكلم بحزم وبإحساس عميق بالسيطرة والتحكم إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلك العميق قل: "أهدأ، لا تتحرك، إنني مسيطر على الوضع، يجب أن تطيعني، أنت خاضع لقيادتي، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه".

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف تستطيع التحدث بشكل رسمي وبإقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتك الداخلية لكي تجلب الهدوء والانسجام والسلام لعقلك.

إن عقلك الباطن تابع وخاضع لعقلك الواعي ولهذا، يطلق على عقلك الباطن العقل التابع أو اللاواعي.

ازدواجية العقل

إنك تمتلك عقلاً واحداً، إلا أن عقلك له وظيفتان مختلفتان ومميزتان، والخط الفاصل بين هاتين الوظيفتين يعرفه جيداً دارسو العقل. وتختلف هاتان الوظيفتان عن بعضهما البعض اختلافاً جوهرياً، فكل منهما لها الخواص والقوى التي تميزها عن الأخرى وتختلف عنها. وهناك الكثير من المسميات التي استخدمت للتمييز بين وظيفتي العقل ومنها العقل الظاهري والعقل الداخلي، والعقل الواعي والعقل الباطن، والعقل المستيقظ والعقل النائم، والعقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الأعماق.

والعقل الإرادي والعقل اللاإرادي، والعقل الأنثوي والعقل الذكري، والكثير غير ذلك مما يدل على الازدواجية التي يتسم بها العقل بغض النظر عن أي شيء آخر.

وسوف نجد مصطلحي "الواعي" و "الباطن" مستخدمين في هذا الكتاب ليمثلا الطبيعة المزدوجة لعقلك، وإذا تبادل لذهنك مصطلحان أسهل فاستخدمهما بكل تأكيد. أهم نقطة للبدء هي إدراك الطبيعة المزدوجة للعقل والاعتراف بها. ضرورة وجود أساس عمل:

من المتعذر إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعي نحو أي هدف، في حالة عدم وجود أساس عمل شامل في تطبيقه. إنك تستطيع أن تكتسب مهارة في تشغيل عقلك الباطن. وتستطيع أن تطبق عملياً قوى العقل الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها.

ولكوني كيميائياً سابقاً، أود أن أشير إلى أنك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثاني، ستكون المحصلة هي الماء على الدوام. وأنت تعلم جيداً الحقيقة التي تقول إن ذرة واحدة من الأكسجين وذرة من الكربون سوف تنتج غاز أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام. ولكن، إذا أضفت ذرة أخرى من الأكسجين، فإنك ستحصل على ثاني أكسيد الكربون وهو غاز غير ضار للحيوانات ومفيد للنباتات، تلك الحقائق ثابتة ولا يمكن تغييرها فهي ما نسميه مبادئ.

لا يجب عليك أن تعتقد أن قواعد الكيمياء والفيزياء والرياضيات تختلف عن قواعد ومبادئ عقلك الباطن. فإذا أردت أن تستفيد من القوى الكيميائية أو الفيزيائية فعليك إذن أن تتعلم مبادئها، وبالمثل إذا أردت أن تحقق أقصى استفادة من قوة عقلك الباطن فعليك أن تتعلم مبادئه.

فلنأخذ على سبيل المثال قاعدة عامة متفقاً عليها وهي: " الماء لا يجري في مكان أعلى من منسوبه ". هذه قاعدة عامة قابلة للتطبيق على المياه في أي مكان وعلى أي سوائل كالماء.

عرف قدماء المصريون تلك القاعدة واستخدموها لوضع أساس الهرم الأكبر بشكل متساو تماماً. واليوم يستخدم المهندسون تلك القاعدة في تخطيط كل شيء من نظم الري إلى محطات القوة الكهرومائية.

انظر في قاعدة أخرى: " المادة تتمدد بالحرارة ". وهذه القاعدة تصدق إذا ما طبقتها في أي مكان وتحت كل الظروف، إنك تستطيع أن تعرض قطعة حديد للحرارة، وستجد أنها تتمدد، بغض النظر عن مصدر الحديد ومكانه سواء كان من الصين أو إنجلترا، أو الهند أو حتى في محطة فضائية.

فتمدد المادة عند تسخينها هي حقيقة عالمية، وأيضاً هناك حقيقة عالمية تتمثل في أنك مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع من خلال التجربة والأحداث.

ويستجاب لدعائك وتضرعك، لأن عقلك الباطن هو قاعدة عمل وأعني بذلك الطريقة التي يعمل بها الشيء. على سبيل المثال: إحدى أهم القواعد الأساسية في الكهرباء أنها تعمل من الجهد العالي إلى الجهد المنخفض. فأنت لا تغير من قاعدة عمل الكهرباء عندما تستخدمها في الإضاءة أو الطهي، ولكنك تستخدمها. وبالتعامل مع الطبيعة، تستطيع أن تحقق اكتشافات واختراعات مذهشة تسعد الجنس البشري بوسائل وطرق لا حصر لها.

إن عقلك الباطن هو قاعدة أساسية تعمل طبقاً لقانون الاعتقاد والإيمان ويتعين عليك أن تعرف طبيعة الإيمان أو الاعتقاد ولماذا، وكيف يعمل.

إن قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد والإيمان. ويقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك، وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك، وهذا هو كل الأمر ببساطة ولا شيء آخر.

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك، وتذكر أن الشيء الذي تعتقد فيه ليس هو الذي يحقق النتيجة، ولكن الاعتقاد الذي في عقلك هو الذي يجلب هذه النتيجة. كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة والآراء

ومخاوف البشر والخرافات. وابدأ في الإيمان بالحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقاً. ومن ثم، سوف تنطلق قدماً للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله.

أيما امرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التي يتناولها، سوف يكون قادراً على التضرع والدعاء بطريقة فعالة وسليمة، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين. إن دعائك وتضرعك يستجاب له وفقاً لقانون الكون من فعل ورد فعل. والفكرة هي فعل ابتدائي، ورد الفعل هو الاستجابة لها في عقلك الباطن والتي تتفق مع طبيعة فكرك. اشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك.

الكنز الذي بداخلك؟:

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب، ولكي تحصل عليها فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تجعل عقلك مفتوحاً ولاحظ الكنز الذي لا ينفذ الكامن بداخلك. في باطنك، يوجد منجم تستطيع

من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والثراء.

الكثير من الناس يغطون في سبات عميق، لأنهم لا يعلمون شيئاً عن المعين الذي لا ينضب بداخلهم من الذكاء اللانهائي والمحبة التي لا تنتهي. ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه، فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا المنجم.

فقطعة صلب ممغنطة يمكن أن ترفع ثقلاً يفوق وزنها بحوالي اثنتي عشرة مرة، وإذا ما نزعنا من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فإنها لن ترفع ريشة.

ويشبه ذلك نوعين من الناس: أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة في نفسه، ويعلم أنه ما ولد إلا لكي ينجح ويحقق الفوز.

أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، ويملؤه الخوف والشكوك، وتسرح الفرص العديدة أمام عينيه، فلا يستغلها ويقول لنفسه: "ربما أفضل، قد أفقد أموالي، سوف يخدعني الناس". هذا النوع من الأشخاص لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضي قدماً، فإنه - ببساطة - سيبقى في مكانه ولن يتقدم.

ويمكنك أن تصبح هذا الشخص الذي يشبه المغناطيس في قوته، وهذا عندما تكتشف السر الأعظم لكل العصور وتضعه في حيز التنفيذ.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

جرد المشاعر والأحاسيس

كثيرا ما نجد أشخاصا على وجوههم الحزن ..و عندما تسألهم عن سبب ذلك ..يجيبون بعدم معرفتهم للسبب وهنا تعرف بأنهم لا يملكون مهارة التواصل مع مشاعرهم و لتنمي عند هذه المهارة فعليك فعل الآتي :

- اختيار الجلوس في مكان مفتوح ..حديقة أو شاطئ أو حديقة منزلك ..مكان يكون هادئ نسييا .

- الجلوس أو الاستلقاء براحة و التنفس الطبيعي مع أغماض العينين ..ثم تطبيق تمرين الإسترخاء لتهدئة العقل

وتبدأ التمرين بجرد أحاسيسك ومشاعرك وتوجيه تركيزك لجميع أعضاء جسمك كأنك في رحلة داخلية .

هل تحس بدفء المكان الذي تجلس عليه ؟ أم تحس ببرودة الجو ؟

هل تحس بهذا الإحساس الجميل عند سماعك لتغريد العاصفير ؟

هل تشعر بالهواء يداعب وجهك ؟ هل تشعر بهذا الألم البسيط الذي في يديك ؟ هل تشعر بالجوع في المعدة ؟ أو تشعر بالعطش بجفاف فمك ؟ هل تشعر بالسعادة في صدرك ؟ هل تشعر بشعور الإسترخاء في ساشر عضلاتك ؟ وهكذا ؟

هذا التمرين قد يأخذ منك 15-30 دقيقة وهو يهدف إلى تقوية الاتصال بينك وبين مشاعرك و أحاسيسك فقط لتفرق بين ما يقوله لك جسديك ..و ما يفسره لك عقلك فاننا في كثير من الحالات نأكل ليس بسبب

الجوع .. و أنها قد يكون السبب العطش أو ملل أو توتر و قلق .. وفي كثير من الأحيان نقضي يوم مليء بالمشاعر السلبية لأسباب لا نعلمها .
أنا شخص حين أحس بالضيق .. أبدأ بسؤال نفسي .. مالذي يضايقني ويسبب لي هذه الحالة ؟ و أبدأ بالتواصل مع هذا الشعور لأجد سببا بسيطا أقابلة بالتفاهم .. فرفض المشاعر وتجاهلها يزيد من حدتها .

حقك الباطن هو السر

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أسرار العقل الباطن

هل يستطيع الانسان ؟
تحديد مكان وجود المخ في الجانب الأيمن أم الأيسر ؟
وكيف يمكن استغلال الأنماط التمثيلية لحفظ أسرع ؟
وهل يمكن أن يستغني الانسان عن أحد أجزاء الدماغ ؟

تقسم الناس إلى ثلاثة أنماط
النمط الصوري :

صاحب النمط الصوري يدرك العالم ويخزنه في ذهنه على هيئة صور ... كذلك فهو عندما يعبر عنه .. فإنه يعبر عنه على هيئة صور .. كلامه سريع .. ونبرته عالية حركاته سريعة يغلب عليه النظر للأعلى تكثر في كلامه عبارات صورية مثل : لون | شكل | منظر | زخرفة | ضوء | بريق | جمال | رأي | عين الصواب | متلألئ | وهكذا يحفظ ما يراه أكثر مما يسمعه ... ولهذا فهو ينبغي أن يرى المصحف ويحفظ منه لأن هذا هو الطريق الأسرع بالنسبة له

النمط السمعي :

صاحب النمط السمعي يدرك العالم ويخزنه في ذهنه على هيئة أصوات .. كذلك فهو يعبر عنه بالأصوات .. كلامه متوسط .. (منغم)

حركاته متوسطة نظره متوسط يميل بأذنه نحوك قليلا عندما تحدثه تكثر على كلامه عبارات سمعية مثل : صوت أنبرة أنشيد الحن ترتيل أنغمة صدى ترديدا قالوا تحدثنا وهكذا يحفظ ما يسمعه أكثر مما يراه .. ولهذا فالطريقة الأنسب ليحفظ هي التلقي والتلقين والمشافهة

النمط الحسي :

صاحب النمط الحسي يدرك العالم ويخزنه في ذهنه على هيئة مشاعر وأحاسيس ويعبر عنه بالأحاسيس والمشاعر كلامه هادىء ورتيب حركاته هادئة وبطيئة

وإذا أخرجنا مخا بشريا من الجمجمة فإننا سنلاحظ أنه مكون من نصفين متطابقين تقريبا وكل نصف منهما له وظائفه المتخصصة ولديه أساليبه متطابقين تقريبا، وكل نصف منهما له وظائفه المتخصصة ولديه أساليبه.

وعدم تماثل وظائف نصف المخ ينطوي أيضا على هيمنة أحد النصفين على الآخر، أو غلبة بعض الوظائف على الأخرى. وقد صممت الاختبارات لاكتشاف إذا كان المهيمن لديك هو النصف الأيمن من المخ أم النصف الأيسر منه، ولكي يحدد نقاط القوة والضعف إزاء هيمنة أي نصف على الآخر بعد أدائك للإختبار ستحصل على واحدة من ثلاثة نتائج وهي

1

إما أن يكون النصف الأيمن من مخك هو الذي يهيمن في وظائفه على قدراتك ومهاراتك،

وهذا الجزء هو المسئول عن التحكم في القدرات المكانية والتذوق الجمالي والتفكير الإبداعي. هو أيضا المسئول عن العمليات الحسية مثل: التخيل وإدراك الأشياء بشكل كلي وشمولي، بمعنى آخر، أنت تحب أن ترى الصورة كاملة بدلا من النظر إلى تفاصيل مكوناتها. ولهذا فهو الجزء المسئول عن تكوين بناء من جزئيات منفردة ومنفصلة، وفي نفس الوقت يولد أفكار ومفاهيم جديدة.

ولأن النصف الأيمن من مخك هو المهيمن على مهاراتك وأفكارك، فإن لديك تقديرا للفن والموسيقى، وأيضا أنت مولع باكتشاف الطقوس الجديدة والتصرف، كما تميل إلى التعلم بطريقة لا إرادية وإبداعية (عن طريقة اللاوعي) مما يقود إلى ردود أفعال انفعالية تجاه المواقف تكون عكس التحليل المنطقي والمنفصل للأشياء، حيث إنك قد تجد نفسك في كثير من الأحيان قد توصلت إلى الحل الصحيح لأحد الأسئلة أو المشكلات دون أن تعلم كيفية توصلك إلى مثل ذلك الحل، ولذلك فالحدس مهم جدا بالنسبة للشخص المعتمد على النصف الأيمن، ويميل النصف الأيسر مع المخ إلى الأشياء المترابطة والمتعاقبة على عكس عشوائية النصف الأيمن، ولذلك فبصفتك شخصا فكر باستخدام النصف الأيمن أكثر فلديك المرونة للانتقال من مهمة لأخرى حتى قبل أن تنهى المهمة الأولى، وعلى الرغم من أن هذا الأمر يعتبر عيبا في الشخصية لأنك تجد نفسك وسط مهام كثيرة وكلها غير مكتملة، إلا أنها يمكن أن تساعدك في البدء بعمل جداول وقوائم من أجل إجبار نفسك على إنجاز المهام وإتمامها بكفاءة دون الانتقال من مهمة لأخرى.

2

أن يكون متوازن حيث تستخدم كلا النصفين الأيمن والأيسر بصورة متساوية.

وعلى الرغم من أن هذا التوازن يعتبر ميزة إلا أنه شيء لا يدعو للاغتراب فمشكلة التوازن في استخدام كلا النصفين هي أنك ستشعر به، بأنك في مشكلة أكبر من التي يعانيها شخص يعتمد على وظائف نصف واحد؛ لأن قانون العقل اللاوعي عندما يبدأ بالتفكير في موضوع يتسع ويتساوى هذا التفكير مع تفكير الذين يماثلونه في عقله اللاوعي أي في همه ونياته الداخلية، فمن هنا يظهر التوحد والتساوي بين الذين يؤمنون بفكرة واحدة، عليه فان قانون التفكير المتساوي هو القانون الثاني في مجموعة قوانين العقل الباطن

3

أن يكون النصف الأيسر من مخك هو الذي يهيمن في وظائفه على قدراتك ومهاراتك،

و نذكر قصة كمثالوهي أن رجل حكيم طلب من ابنه قراءة كتاب "الكنز الذي لا يكلفك درهما".

وقال إحفظ 20 قاعدة في التعامل مع الآخرين والخلق الحسن المكتسب من كل القاعدة

أريدها حفظا باللسان وفعلا بالسلوك ولكن الحفظ قولا في مدة
خمس دقائق فكر مع الولد في طريقة تساعد على الحفظ في مدة خمس دقائق
فكر الولد احمد وقال من أجل أن أحفظها لا بد أن تكون قريبة مني وجزء
لا يتجزأ مني شخصيتي أقرب شيء من أعضاء جسدي سوف اوزع 20
قاعدة عليها لكي تساعدني في الحفظ وكان الولد يحب مادة العلوم الجزء
الأول الرأس.

1
المخ الأيمن :

التناسق

أولا :

القاعدة الأولى :

اقبل معاذير من يأتبك معتذرا

(العفو والصفح)

الألوان

ثانيا :

اخلع النظارة السوداء

(الثفاؤل)

الخيال:

ثالثاً:

مخطيء من ظن يوماً أن للشعوب ديناً

كن سريع البديهة

2

المخ الأيسر

الكلمات:

رابعاً:

الراحة التي يعقبها ندما

ضبط النفس عند الغضب

الأرقام

خامساً

المقياس

وقد تبين من خلال الدراسة أن الدماغ البشري يمتلك إمكانيات محدودة في تلقي مؤثرات خارجية عدة بنفس الوقت والتعامل معها بنفس السرعة فصحيح أن انتقال الأوامر من وإلى الدماغ لا تستغرق سوى أجزاء من الثانية إلا أن هذا الانتقال يستوجب من الدماغ بعض الوقت لإدراك المهمة الواجب تنفيذها، مما يؤثر سلباً على سرعة التنفيذ. فالعقل يحاول ترتيب الأوامر الواردة إليه وتنفيذها متسلسلة واحد تلو الآخر

امرأة تعيش بنصف دماغ:

هذه الحالات تحير العلماء وتظهر ضعفهم وعجزهم أمام قدرة الله عز وجل اذ لم ينجح الأطباء في تشخيص حالة ميشيل سوى عند بلوغها 27 عاماً فقد قلبت هذه المرأة الأمريكية، (37 عاماً)، المعايير الطبية رأساً على عقب إذ ولدت بنصف مخ إلا أنها تتكلم بشكل طبيعي وتتبع أسلوب معيشة مفعمة بالحياة والنشاط.

وقبل عشرة أعوام فقط تمكن العلم من اكتشاف الخلل حيث تمكن د. جوردان غرافمان، رئيس "المعهد القومي للصحة" من تشخيص حالة "ماك"، التي تحدثت عن صعوبة النشأة بنصف مخ قبيل تشخيص حالتها الطبية الفريدة.

وقالت: "الأمر كان بغاية الصعوبة.. كان أمراً شاقاً للغاية أثناء مرحلة النمو.. فشل الجميع في معرفة حقيقة دماغي."

كشف التصوير بالرنين المغناطيسي أن قرابة النصف الأيسر من "المخ - brain" لا وجود له.

ويقول د. غرامان: "دهشنا للغاية لدى مشاهدة حجم الضرر الملحق بالمخ، عملياً لا أثر للجانب الأيسر منه..

سطح المخ و95 في المائة من الطبقة الخارجية لا أثر له، الأجزاء المسؤولة عن الحركة والسلوك والإدراك، كانت مفقودة." ويشار إلى النصف الكروي الأيسر Left Hemisphere من المخ يتولى إدارة الجانب الأيمن من الجسم، وهو الجزء المسؤول عن القدرة على القراءة والكتابة." ولم يجد الأخصائي تفسيراً لحياة ماك بشكل طبيعي، سوى إعادة المخ تجهيز نفسه وتولى النصف الأيمن المتبقي وظائف الشق الأيسر المنقود والقيام بمهامه الأساسية.

وأوضح أن هذه المرأة لها قدرة لغوية متوسطة، تمتلك القدرات الأساسية، يمكنها تركيب جملة، وفهم الإرشادات وإيجاد الكلمات المناسبة أثناء الحديث، إلا أنها تواجه مشكلة فيما يتعلق بالمعالجة البصرية-المكانية. ربما أثناء تعلم الكلام خلال مرحلة النمو عندما تولى النصف الكروي الأيمن مهام الأيسر أو تطوير قدرات لغوية كلفها ذلك بعض المهارات التي هي عادة من وظائف النصف الأيمن. تقوية التركيز مع بعض التمارين:

قال هلفتيوس: العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن.
وقال فليبيس بروكسل: إن حصر الاهتمام هو أول مقومات

العبقرية

والتركيز ما هو الا توجيه الذهن إلى موضوع بعينه توجيهها كاملا
كأن تحصر تفكيرك في مشكلة في عملك فتتنظر في جميع زواياها وجوانبها
وتحلل وتقارن حتى تصل الى الحل.

والتركيز أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر
الى المؤثرات الاخرى ، ونقصد بالمؤثر: هي المعلومات التي يتم استيعابها من
خلال احدى الحواس: البصر ، السمع ، الذوق ، الحس ، الشم.

فمثلا: تركز في صورة معينة في أشكالها وألوانها وظلالها دون
الشعور بأي مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان
بل تحصر ذهنك في الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التي أمامك.

أسباب شرود الذهن وعدم التركيز:

وجود مشكلة ملحة تطلبنا

قد تكون مشكلة شخصية - عائلية - عاطفية - مالية - اجتماعية

ولذا فقبل دخولك في العمل انسى مشاكلك وقبل دخولك في

الصلاة انسى الدنيا وألقها خلف ظهرك

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قوانين العقل الباطن

قانون التحكم والضبط :

أنت وحدك القادر على تغيير حياتك إلى الأفضل .. فالأخذ بالأسباب والتوكل على الله هو طريقك للوصول إلى ماتريد .. فإذا أردت السعادة والنجاح عليك أن تفهم قانون السببية فهماً عميقاً وتطبقه في حياتك اليومية .. فكل ما يحدث في الكون له سبب يؤدي إلى حدوثه .. ولعله من المناسب هنا أن نستشهد بالقرءآن الكريم في قصة ذي القرنين حيث قال تعالى : " إنا مكنا له في الأرض وآتيناه من كل شئ سبباً فاتبع سبباً " .. أي أن الله تعالى هبأ له الأسباب التي توصله إلى مقاصده من العلم والقدرة .. فم يقعد عن الأخذ بها .. بل أخذ بالأسباب وحقق بفضل الله ما حقق .

يقول تريسي (إن مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار صحتنا النفسية ، وشعورنا بعدم الإضطراب .. المطلوب منا أن نشعر بأن المقود بيدنا لا بيد غيرنا . أكثر الناس لا يأخذون بالأسباب ويتظنون أن يحدث لهم ما يشتهون) .

لذا كن متيقناً بأنك مهما كنت تملك من معرفة وقدرة عقلية و طاقة عاليه وحماس .. لكنك لم تأخذ بالأسباب وتضع تلك المعرفة موضع التنفيذ فلن تصل إلى ماتريد .. بل على العكس قد تكون تلك المعرفة سبباً في

تعاستك وفي هذا يقول جيم رون في كتابه "7 طرق للسعادة والرخاء" (المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل والإحباط) .
فإذا أردت السعادة والنجاح حقاً عليك أن توقن أو أردت التغيير في حياتك إلى الأفضل .. عليك أن توقن أنك وحدك المسئول عن ذلك وأن دقة القيادة بيدك لذا يجب عليك أن تأخذ بالأسباب التي توصلك إلى ماتريد .

القانون الثاني هو :- قانون التوقع

يقول هذا القانون : " إن ماتوقع حدوثه يصبح شيئاً نحو ماتوقعناه . " فإذا توقع المرء توقعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً فإن هذا التوقع يسهم إسهاماً كبيراً في نجاحه .. فهو يحدث نفسه بهذا النجاح .. ويفكر فيه دائماً .. ويحدث خلصاءه عنه مما يجعل فكرة النجاح تتمكن في نفسه .. وتوجه سلوكه ... وكذلك إذا توقع الإخفاق يوجه سلوكه تجاه الإخفاق .
يقول الدكتور نورمان فينسين بيل في كتابة التفكير الإيجابي .
" إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً فإننا غالباً ما نجد ما نجلده !! "

وفي كتاب بهجة العمل قال دينيس وتلي " التوقعات السلبية ينتج عنها حظاً سيئاً "

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم ، أما السعداء فإنهم يركزون على نقاط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو ايجابية فإنها ستحدد مصيرك ، وهناك حكمة تقول "نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية"

فنحن نتوقع الفشل فعندما يحصل لنا الفشل نشكو ونندب حظنا ... فإنك عندما ترمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون في إمكانك أن تحقق أحلامك .
وفي كتاب العقل والجسد للدكتور مصطفى محمود قال "على مستوى النجاح نواجه ما نتوقعه"

والعقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم بعمل ماتمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك "انا أستطيع بعمل ذلك" أو قلت لنفسك "انا لا أستطيع" فإن ماتقولة لعقلك الباطن هو ماسيحدث فعلاً .

وإبتداء من اليوم إرتفع بتوقعاتك وكن دائماً متفائل ...
قالت هيلين كيلر "التفاؤل هو الأيمان الذي يقود للنجاح"
ولا ننسى الحديث الشريف الذي يقول "تفاءلوا بالخير تجدوه"

القانون الثالث هو :- قانون الجذب

يقول هذا القانون : " الإنسان كالمغناطيس .. يجذب إليه الأشخاص والأحداث التي تتناسب مع طريقة تفكيره "
قانون الجذب يعتبر من أقوى السنن الكونية وينص هذا القانون على : أن الإنسان يجذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن .

فالعقل الباطن هنا كالإيريس وال رغبات داخله كالرسيفر (جهاز التحكم بالتلفاز) وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك تماماً مثل الإيريس الذي يلتقط مئات الصور والأصوات من فوق سطح منزلك .. فعندما تفكر في الأشياء السلبية أو الأحداث السلبية فأنت تجتذبها اليك .. وكذلك عندما تفكر في الأحداث الإيجابية فإنك تجتذبها اليك ...

ويقف الشرع مؤيداً لهذا القانون ومن هذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم عن ربه في الحديث القدسي : " أنا عند حسن ظنّ عبدي بي ، فليظن بي ما شاء " . وفي هذا الحديث القدسي معنى مهم جداً يجب الوقوف عنده إذ يلح بأن كل ما يحصل للإنسان هو الذي جلبه لنفسه بظنه ، كما في الآية القرآنية : " ما أصابك من سيئة فمن نفسك " .

لذا انتبه !

فالأشخاص والأحداث السلبية والإيجابية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك !! ففكر إيجابياً دائماً وأبدأ قانون الجذب يعتبر من أقوى السنن الكونية وينص هذا القانون على : أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن .

فالعقل الباطن هنا كالإيريس والبرغبات داخله كالرسيفر (جهاز التحكم بالتلفاز) وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك تماماً مثل الإيريس الذي يلتقط مئات الصور والأصوات من فوق سطح منزلك .. فعندما تفكر في الأشياء السلبية أو الأحداث السلبية فأنت تجتذبها إليك .. وكذلك عندما تفكر في الأحداث الإيجابية فإنك تجتذبها إليك .

لذا انتبه !

فالأشخاص والأحداث السلبية والإيجابية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك !! ففكر إيجابياً دائماً وأبدأ .

القانون الرابع :- قانون التركيز

يقول هذا القانون : " إن ما تفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي

ينغرس ويندمج في خبرتنا "

فكما أن النبات يحتاج إلى الماء والسماد ليزداد إنغراساً في الأرض ..
فإن مانفكر فيه يحتاج للمتابعة لينغرس في عقلنا الباطن .. ويصبح جزءاً من
سلوكنا .

القانون الخامس :- قانون التعويض

إن العقل الواعي يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط في وقت
واحد .. سواء كانت هذه الفكرة سلبية أم إيجابية .. فإذا أردنا أن نكون
مواقف إيجابية في حياتنا فعلينا أن نفكر في بالأشياء والأحداث الإيجابية ..
ونبتعد عن كل ما هو سلبي .

ويقول جيمس آلان : (إن العقل كالحديقة ، إما أن تنمو فيه
الأزهار الجميلة ، وإما الأعشاب الضارة ، لكننا ما لم نزرع عن قصد وإختيار
الأفكار النافعة في عقولنا ، فإن الأفكار السلبية الضارة ستنمو فيه ،
فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو في الحديقة وحدها ، ولا تحتاج إلى عناية
ورعاية لتشبّ وتكبر) .

إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي
تقابلها .. والعقل لا يقبل الفراغ .. فإذا لم نملأه بالأفكار النافعة التي تفتح
أمامنا آفاق التقدم والإنطلاق .. فسوف يمتلئ بالأفكار السلبية التي تحول
بيننا وبين تحقيق أحلامنا .

القانون السادس :- قانون التكرار

يقول المثل العربي : " التكرار يعلم الشطار " ويقول الإنجليزي : " التكرار أم المهارات " تكرار المواقف والكلمات يبرمج عقلك الباطن .. فإذا أردت إكتساب عادة جديدة .. أو إحلال عادة إيجابية محل أخرى سلبية .. فعلينا أن نفكر بها مرات ومرات حتى تصبح عادة عندنا .. كذلك قدرتك العملية كالقدرة على لعب التنس أو الكتابة على الآلة الكاتبة تبدأ بتعلم المهارة ثم تكرارها حتى تصبح عادة .

القانون السابع :- قانون الإسترخاء

يقول هذا القانون : " إن بذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه " العقل الباطن يعمل مع الإسترخاء ولا يعمل مع الإجبار .. هل تذكر أنك حاولت أن تتذكر شيئاً ما وبذلت جهد في ذلك لكنك لم تفعلح .. وعندما استرخيت تذكرت ماكنت تبحث عنه .. لذا ثق بأنك بالإسترخاء والهدوء ستصل إلى ماتحاول الوصول إليه .

كيفية التأثير بالعقل الواعي على العقل الباطن :

ومايشغلنا هنا هو كيفية السيطرة على العقل الباطن بالعقل الواعي

فنجدها ان:

مايقوم به الروحانيون من عدة اديان مختلفة (وهو bio_feedback وهي ماتعنى السيطرة على الوظائف البيولوجية للجسم من خلال المخ عبرالعقل الواعي وتأثيره على العقل الباطن) .

وهنا يتم بكل بساطة عن طريق :

_اولا الاسترخاء: حيث انه عند الاسترخاء يمكن ان تركز ففى حالة عدم الاسترخاء لا يمكنك ابدا ان تركز على وظيفة بيولوجية داخلية عندك كمثير الحرارة على الجسد مثلا فاشتغال المخ يمنعك من التركيز، لكن مع الاسترخاء تقدر بكل بساطة ان تركز تفكيرك فى شىء معين.

ثانيا لغة العقل الباطن لتوصيل الاوامر :

فالعقل الباطن مستجيب للصور اية اثر منها للكلمات ونحن جميعا عندما يصادفنا موقف ما قد مر بنا من قبل لانسترجع صورة الكلام والتصرف وقتها الا اذا تحضرنا من العقل الباطن الصورة المشابهة للموقف فغالبا نستدعى ما نريده عن طريق الصور وليس الكلمات، لكن المهم انه فى لغة العقل الباطن هو وجود الصورة ووجود الكلام هذا افضل من وجود عامل واحد منهم فقط .

ثالثا الصبر والايان بالعمل الذى تفعله : فعندما تكون صبورا مؤمنا بعملك تكون اكثر قابلية لفعل هذه الروحانيات وتقويتها بجانب القدرة على تقوية القدرات الذهنية لديك وحواسك ايضا والثقة بالنفس فهذا تحصل عليه من خلال استغلال هذه الطاقة . فيجب ان تعلم ان الطاق النفسية طاقة هائلة وعظيمة .

ومن الانشطة التى ممكن القيام بها فى هذا المجال مايلى :

ادخل الى مكان منعزل واسترخ واغمض عينيك تماما وضع يدك الى حجرك او اذا كنت مستلقيا وانت تفعل التمرين فضعها جانبك ثم قم بهذا الایحاء :

_ قم بتخيل ان منطقة من جسمك ترتفع الحرارة ولتكن يدك وابدا في ان تركز كل تفكيرك ان هذه المنطقة او يدك ترتفع الحرارة فيها فقل يدى ترتفع الحرارة بها وقم بتخيل ذلك امام عينك تخيل ان الحرارة ترتفع وان يدك تتعرقان من السخونة وقل هذا بصوت هادئ وخفيف ان يديك تسخن وقم بهذا التمرين مرات 10 مرات وبعد القيام بهذا التمرين ستشعر ان يديك بدأت في السخونة والحرارة لو تحسستها او احد تحسسها في ذلك الوقت .

بهذا التمرين يمكن ان تسير على اى من الوظائف الاخرى .

ملحوظة : هذا التمرين يستعمل بحذر حيث لا يجب القيام باى من السيطرة على وظائف حساسة قد تؤدى لعواقب غير محمودة كمحاولة ايقاف التنفس ،او تخفيض دقات القلب لمعدل مؤذى او القيام بتخفيض ضغط الدم كل هذا لا يمكن بدون استشارة طبيب .

_ ومن الممكن ان نستعمل هذه التمارين مع الاخرين لكن بشرط ان يكونو هم الاخرين راغبين في هذا حيث ان رفضهم للتمرين او القيام به لن يمكنك من السيطرة على عقولهم الباطنية بالعقل الواعى هذا فقط الا في حالة التنويم المغناطيسى فهو يمكن من خلاله السيطرة على الاخر بعدم ارادته (رجاء ان يستخدم التنويم المغناطيسى ممن يجيدو العلاج به كعلاج فقط دون الاستخدام لشيء مؤثر يؤذى الاخرين) ،

وكمثال للعلاج بالايحاء او التأثير على العقل الباطن بالعقل

الواعى :

ان هناك مثلا فرد يعاني من الصداع فقم بهذا معه دع المريض يسترخى وانت ايضا وقوما باغماض اعينكما تماما شريطة ان يكون موافق على القيام بهذا العلاج وهذا الاسترخاء على سرير مريح ثم ضع يدك على مكان الالم وقم بترديد عبارة مناسبة لمنع الالم وان يرددها معك المريض وليكن في حالة الصداع قول : تخيل انت وهو انكما بمكان هادئ وقول انا اشعر بارتياح براسي او انا سعيد لان راسي هادئةالخ من عبارات مناسبة للالم طبعا مع تخيل هذه الحالات التي يرددها انت وهو من حالات الهدوء .

طبعا هذه الانواع من المعالجات الروحانية او الايحائية يشترط فيها السيطرة والاسترخاء ويجب عند المعالجة لشخص اخر ان يكون هناك ثقة من قبلك فيما تؤديه حتى يستجيب العلاج وان يكون المريض على ثقة وموافقة لهذا النوع من العلاج ويمكن استخدام هذه الطريقة مع الامراض والالم كلها .

واجه مشاكلك النفسية بالإيجاء المعالج بخاطب العقل الباطن للمريض :

يعد العلاج بالتنويم الايحائي واحدا من اكثر الأساليب العلاجية سلامة وفعالية لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية ويعزز العلاج بالتنويم الايحائي القدرة على الاستقلال وعلى مواجهة المشكلات بالإضافة إلى زيادة التغلب على العديد من المشاكل النفسية والتعامل معها بصورة صحيحة .

و تشمل المميزات الإيجابية للعلاج بالتنويم المغناطيسي على درجة عالية من الاسترخاء و تقليل مستوى الشد و التوتر العصبي وقد أوصى الكثير من المعالجين النفسيين و العلماء بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الايحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة افضل .

و حول ذلك كان لنا هذا الحوار مع الدكتور " زهير خشيم " أخصائي العلاج بالتنويم الايحائي و الحاصل على شهادة الدكتوراة بالتنويم المغناطيسي من الولايات المتحدة .

و كان السؤال الأول حول مدى قابلية المريض للعلاج بالتنويم المغناطيسي حيث أشار أن ذلك عائد على المريض بالدرجة الأولى فأن كان المريض لديه الرغبة بالعلاج فبتالي ستكون لديه القابلية بفرض أي نوع من العلاج الأنسب له و يجب بالاعتبار أن التنويم المغناطيسي يعتمد على قوة الرغبة في العلاج لدى المريض أما عن نسبة نجاح هذه الطريقة مع المرضى في المملكة العربية السعودية فقد أشار إلى انه وبشكل عام في المملكة العربية السعودية يعتبر علم التنويم بالإيحاء علما جديدا و هناك الكثير ممن يعتقد أن التنويم المغناطيسي عبارة عن نوع من أنواع السحر و لكن في الحقيقة هناك استجابة كبيرة لهذا النوع من العلاج و لتصحيح اعتقاد الناس حول هذه الطريقة من العلاج احب أن أوضح أن المعالج يخاطب العقل الباطن للمريض بعد تنويم العقل الواعي و إذا استطعنا ذلك تمكنا من دخول العقل الباطن و تمكنا بإذن الله من مسح الأفكار و العادات السيئة لدى المريض .

" معالجة الإدمان بكل أنواعه "

و عن مدى تقبل المجتمع لفكرة عيادات التنويم المغناطيسي و ما مدى نجاحها خلال السنوات السابقة يقول الدكتور زهير إن هناك تقبل نسبي جيد جداً فكما ذكرنا فإن هذا العلاج يعتمد على الرغبة و الاستجابة للعلاج

و على فأن كل 100 حالة هناك 7٪ لم يستجيبوا للعلاج و هذا يدل على النسبة الكبيرة للراغبين في هذا العلاج و تجاوب المجتمع معه .
و من خلال اتساع مشكلة تعاطي الكحول و دور العلاج بالإجاء لتخلص من هذه المشكلة لدى المتعاطين يقول دكتور .. زهير خشيم .. أنه توجد في المملكة ثلاث مستشفيات حكومية لمعالجة الإدمان بكافة أنواعه وهي مستشفيات الأمل و التي تصرف عليها الحكومة أكثر من مائتي مليون ريال سنوياً .

و يكمن دور التنويم المغناطيسي في معالجة إدمان الكحول بعد غسل الجسم من سموم الكحول أثناء فترة النقاهاة حيث يمكن علاجه بمعرفة الأسباب التي تدعوا إلى التعاطي و من ثمة محاولة الإيجاء بالعلاج لكل حالة حسب اختلاف المردودات النفسية للمريض و بالتأكيد دورنا يشمل جميع أنواع الإدمان و لانه قد لا يعطي نفس النتيجة الإيجابية و يعود ذلك أيضا إلى مدى تقبل المتعاطي و رغبة في العلاج و التخلص من الإدمان .

و عن التدخين و ماهي أقصى مدة لتخلص من التدخين بالنسبة للمدخين عن طريق العلاج بالإيحاء أفادنا الدكتور أن المدة تختلف باختلاف الرغبة لدى الشخص فهناك من استطاع ترك التدخين بعد جلستين فقط و هناك من احتاج إلى أكثر من عشر جلسات الرغبة تختلف .

الفويا بجميع أنواعها و التي تزيد على خمسة و سبعين نوعا كيف يمكن للعلاج بالإيحاء أن يساعد على التخلص منها و أيهما افضل في هذه الحالة و أسرع للعلاج منها التنويم بالإيحاء أم الأدوية النفسية ؟ و أفادنا الدكتور بأن التنويم المغناطيسي يعالج جميع أنواع الفويا (الخوف) من الخوف من الأماكن المرتفعة الطائرات الحيوانات و الخوف الاجتماعي و غيره و لا يمكن عمل مقارنة مع العلاج الكيميائي و العكس صحيح يكون ذلك على حسب خلفية و اقتناع المريض نفسية .
" الآثار سلبية "

أما عن الآثار السلبية لطريقة العلاج بالإيحاء وهل حدث أن حصلت انتكاسات لمريض بعد علاجهم بالإيحاء

أفادنا بأن التنويم على زرع و تدعيم إيجابيات جديدة في شخصية تساعد على التواصل الجيد و تخطي العقبات التي تؤرق توافقة الاجتماعي و لذلك فإن الآثار السلبية لتنويم المغناطيسي تكاد تكون معدومة و إذا حدث انتكاسة بمعنى عودة المريض إلى ممارسة توافقة الأسرى فأن هذا يعكس

مدى ضعف التشخيص للمعالج أو ضعف الرغبة لدى المريض وليس
ضعفاً أو خاطئاً بطريقة العلاج بالإيحاء
" المقارنة "

و عن الآثار الجانبية لمستخدم طريقة العلاج بالإيحاء مقارنة مع
طريقة العلاج النفسية الأخرى وهل هناك حالات تكون من الأفضل لو
تستخدم معها طريقة علاج أخرى .

أوضح لنا الدكتور زهير إن ما يصلح لشخصية ما قد لا يتناسب
مع شخصية أخرى لذلك فالعلاج النفسي يتميز بتعدد طرق العلاج أما
بالنسبة للإيحاء فيتم ذلك عن طريق التالي :

أولا يقوم الطبيب النفسي بالكشف على المريض للتأكد من حالته
الجسمية و النفسية ثم يقوم بتحديد مدى احتياجه لا استخدام الأدوية ومن
ثمة يقوم بعمل تحليل نفسي للمريض لمعرفة أسباب المشكلة و من ثم يتم
تحويله إلى المعالج بالإيحاء على حسب ما يراه الطبيب النفسي .

التنويم بما يسمى بالإبر المغناطيسية لمن يستخدم و أيهم افضل
للمريض من حيث الفاعلية بالأسلوب و النتائج التنويم المغناطيسي أو الإبر
المغناطيسية فقد حدد الدكتور ذلك الفرق بقوله : فائدة الإبر تكمن في تنويم
الشعور و الإقلال من مقاومة المريض لتعبير عن رغبته و صراعاته الداخلية
و هي الطريقة التي تستخدم في العلاج التحليلي و ذاك يأخذ وقت طويل
لتحديد نقطة الصراع و تعديلها .

أما التنويم المغناطيسي فهو يتعامل مع المريض بمبدأ هنا والآن بمعنى انه يتعامل مع اللحظة الراهنة و للمريض الاختيار وعن إمكانية ممارسة الأفراد العادين الإيجاء مع الأفراد الذين حولهم نتيجة سهولة تعلم هذه الطريقة مثل أن يستخدم الأب و الأم الإيجاء مع الأبناء لإيجاد قوة التكرار الدائم أمامه بسهولة و روعتها و مدى التسلية التي قد نتحصل عليها منها .

" مشاكل الزواج "

أما عن الزواج و مشاكله و كيف ينصح الزوجين من خلال ممارسة معينة يومية من الممكن استخدامها لإيجاد نوع من التآلف بينهما بأساليب إيجابية من الممكن تطبيقها بسهولة .

أشار الدكتور أن لديه العديد من التمارين و الأساليب التي يمكن أن ندرّب عليها الأزواج لممارستها في المساعدة على تقبل الطرف الآخر من خلال تقبل الضغوط و السيطرة على العصبية و الانفعالية الناتجة من اقتران شخصيات مختلفة ببعضها و قد يدرج هذا الأسلوب تحت مسمى " الإرشاد العائلي " أو ترشيد الزواج و هناك عيادات متخصصة في مثل هذا النوع من التطبيقات في أنحاء العالم و ساهمت كثيرا في مساعدة الأزواج و لا يمكن حصرها في هذه المعالجة و لكن يمكن أن نقدم مساعدة للزوجين من خلال

جلسات إرشادية نحاول فيها الربط بينها و توضيح الروية لديهم و عن طريق زوايا قد تكون مفقودة من جهة الطرفين .

العادات و الممارسات اليومية غير المحببة مثل العصبية و النميمة
اكتئاب العمل اكتئاب ما بعد النوم التبول اللاإرادي لدى الأطفال هل
يمكن التخلص منها بالعلاج الابدائي .

وقد أكد الدكتور انه ممكن التخلص من جميع هذه الحالات و هي
العادات اليومية السيئة المصاحبة للأشخاص و يكون علاجها مختلف
 باختلاف نوع المشكلة حتى و إن كانت متعددة لدى الشخص الواحد .

"ضغوط الحياة"

ضغوط الحياة و ممارسة الاسترخاء أثناء العمل و كيف يكون
الطريقة المثلى لتحقيق ذلك الاسترخاء الذي يعد للجسم و العقل كافة .
أشار إليها الدكتور أن الاسترخاء الناجح قد يأخذ وقتا بسيطا جدا
من الشخص من دقيقتين إلى خمس دقائق و يمكن إجرائه في أي وقت و أي
مكان (المكتب ، السيارة ، الطائرة) على شرط أن يكون الشخص متدرب
بطريقة جيدة على ذلك لكي لا يؤدي إلى ردود عكسية للاسترخاء مثل
الصداع الذي قد يصاب بعد الاستيقاظ من عملية الاسترخاء إذا لم يكن
أدى العملية بالطريقة الصحيحة .

فقدان من نحب عند الوفاة كثيرا ما يكون ذلك بداية لأمراض
نفسية مختلفة فهل هناك طريقة للحد من التماهي بذلك عن طريق العلاج

بالإيحاء و يكف يكون الطريقة المثلى للتعايش مع تلك المشكل دون العودة للعيادة النفسية .

أن النسيان نعمة من الله سبحانه و تعالى و بالإيحاء نستطيع أن نهيئ الشخص أو نسا عدة على النسيان و تأثير الأحران و لكن من الخطأ الاعتقاد بوجود حل نهائي بنسيان الميت نفسة فالذكرى و استعادة الذكريات قد تكون من افضل العلاجات لمساعدة المريض .

لعائلة المريض دور مساعد و فعال في إتمام العلاج و الإيحاء و يكون ذلك بعدم تذكير المريض بالحالة التي يعيشها مثال التبول الإرادي يكمن دور العائلة هنا بعدم تذكير الطفل بذلك أو تعظيم حجم المشكلة و كذلك الأطفال الذين يشكون من التأتأة و كل مريض يحتاج إلى نوع مختلف من مساعدة الأهل و يتم الاتفاق معهم على ذلك و دورهم كبير في كل الحالات .

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

العقل الباطن أحد المفاتيح العظيمة !

العقل الباطن أحد أهم أصدقاء الإنسان الأوفياء والمفידين.. واليك بعض التوجيهات والتقنيات لكي تتعامل مع الروح والعقل الباطن لتصل الى غايتك بأقرب الطرق وأكثرها أماناً: 1- يجب أن تعمل على تطهير الروح بالطريقة الصحيحة كما تظهر ثوبك وتحمي جسمك من الأمراض:

وبما أن الروح هي أهم الأجزاء في الإنسان فيجب أن نحرص بشدة على تلقي الطرق الصحيحة لتطهيرها والعناية بها... ولكن عقلنا الى الآن لم يدركها فكيف نعتني بها!!؟

ومن نعمة الله علينا أن أرسل لنا رسول يعلمنا ذلك التطهير وتلك التزكية: وربي أعلم بروحنا وأعلم بالطرق الروحية والعملية التي تجعلها في قمة التزكي والتطهير والخير والطاقة:

((قد أفلح من تزكى)) (ويطهركم ..) (نورهم يسعى بين أيديهم وبأيمانهم)

إذن مهم جداً أن تسعى وتتعلم وتطبق هذه الأعمال والأقوال التي تزكي روحك فضلاً عن كونها تقربك الى الله وهو هدف أسمى وغاية عظمى ، وعمل يخدم أهدافك بشكل مذهل .

2- إن عقلك الباطن فطري بمعنى أن كل عمل وقول تعملك يجب أن يوافق الحق قدر المستطاع وإلا أحدث تناقضات وتشويش فيه وأصبح يعمل ببعض طاقاته وليس كلها!!

فإذا مارست الكذب مثلاً أو الخداع والظلم فأنتك تعذب ضميرك وعقلك الباطن ولا يمكن أن تحصل على الدرجات المطلوبة من الطاقة والكرامات والخوارق التي تنشدها... لسبب بسيط لأنك تعاكس تياراته وتعاكس اتجاهات العقل الفطرية ... فيجب أن تتحرى الحق وتعود عليه وسيسهل عليك .

3- إن عقلك الباطن يساعدك على ما تكرره وتعوده عليه عندما يرى فيك الجِد والعزم والإستمرار:

عندما تريد التحول مثلاً من رجل عصبي أو مدخن أو أي سلوك خاطيء إلى رجل رزين أو سوي : فافعل ذلك وجاهد نفسك عليه وكرر وتب الى الله واعمل التطبيقات الموافقة للهدوء ومثلها وكررها واستمر عليها ستجد بعض الصعوبة في البداية ولكن ستجد أنك بعد مدة أنك فعلاً تعودت على الوضع الجديد وأصبح الجديد السوي أحب اليك واقرب

الى قلبك من الوضع القديم الذي كان فيه سلوك غير طيب... وكل تلك هي أسباب تعمل بإذن الله..

4- عقلك الباطن عندما تعمل التطبيقات المطلوبة بالموارد الموجوده لديك فإنه يساعدك بإذن الله على بلوغ هدفك الغير موجود لديك:
مثال: اريد أن أكون سعيد نفسياً(هدف)

عندما ابتسم واتقن التنفس.. واغير بعض ترتيبات الحياة كممارسة التنزه والمشي أجد نفسي فعلا اقرب من السعادة مهما كان حجم المشكلات!!

مثال: عندما اكون خجول؟؟

اعمل تطبيقات الجرأة: مثل: التنفس، رفع الرأس، الثقة واصطنعها غصباً، والتأني، ارخاء العضلات، الابتسامة..... الخيال: واخطب في مجموعة من الحجارة... واكرر ذلك... وابسط الأمر كما لو كنت أعظم خطيب.

النتيجة: يساعدني الله تعالى على ان أكون جريئاً غير خجول.
إذن عندما تعمل تطبيقات النجاح ستقرب منه كثيراً وحرى بك أن تصل اليه.

5- العقل الباطن حر وطيّق ويجب الثقة والحرية :
يجب أن تعطيه الثقة وتتعود عليها وهناك دورات وتقنيات تزود الثقة اتباعها...

وكذلك الحرية: عليك التخلص من الأعباء الزائدة على نفسك
ككثرة الإرتباطات وكثرة المواعيد ونظم حياتك لتكون للحرية وخاصة
العقلية مساحات هائلة.. وعليك بتقوية الخيال والإبداع فهي متنفس فضاء
للعقل يسبح فيه.

6-العقل الباطن مخزن للمشاعر:

فعليك أن تراقب مشاعرك وتغذيه بالمشاعر الطيبة والسارة
والإيجابية كالفرح واللذة الحلال والأمن والسلام.
وعليك ان تخلصه وبسرعة من المشاعر السلبية : كالخوف الطاقات
السلبية وعليك أن تبعد عنه الشيطان فهو شر من يلوثه بالوساوس والشؤم
عليه لعنة الله.

7- العقل الباطن يربط ويستدعي التشابهات:

لانه بمجرد تفكيرك بشيء يستدعي العقل كل ما يشابهه كم انه قد
يعمل قانون الجذب هنا أي :
إذا فكرت في الشر دائماً وفي الشؤم وبمشاعر سوف ينجذب اليك
قانوناً فأحسن الظن في الله وفسر الظواهر وأعمال الناس بالخير
وردد الكلمات الطيبة: يصير خير ، كل شيء على ما يرام ، نجحنا ،
جيد ، نحن بصحة جيدة، وأياك أن تردد الكلمات الغير طيبة حتى ولو
بالمزح.

8- العقل الباطن: يتأثر بحالة الجسم:

فعليك الإهتمام بجسمك ونفسيته ونظافتك لكي يكون العقل في أوج نشاطه وطاقاته الإعجازية... ولعلك قرأت الكثير عن الغذاء الجيد والرياضة والتنفس والوقاية .

9- العقل الباطن يحب التكرار:

إذا أردت أن تتعود على فضيلة أو عمل صالح فعليك بتكراره والاستمرار عليه.

مثال: تريد أن تكون مبدع

ادع الله أن تكون مبدع في كل يوم عدة مرات .. وسوف يرد الكلام من خلال عقلك ويتكرر عليه فيكون العقل سبباً بإذن الله وطريق الى الابداع... فهو كاليد التي تدعو معك وكاللسان الذي يدعو معك سيدعو الله معك عندما تكرر عليه الكلمات والله سميع مجيب.

مثال: تريد أن تقوم تكون نظيفاً كرر ذلك لعدة ايام أو شهور وستكون النظافة سجية لك والكاثوب الذي ترتديه لا تكلفك.

10- العقل الباطن يحب التوافق مع الطبيعة:

فعليك بالنوم في أوقات النوم، وعليك بكل عادة طبيعية وفطرية جميله، وعليك بحب الطبيعة.... الخ.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الأحلام رسائل من العقل الباطن

تتضمن رموزاً غامضة وتختلف عن الرؤيا

احتلت موضوعات تفسير الأحلام مساحة في مواقع الانترنت والبرامج التلفزيونية والمطبوعات الإعلامية ومجالس النساء. ومنذ وجد الانسان، كان الحلم بعالمه الواسع الذي يعج برموز وصور وطلاسم متباينة وغامضة في حين ان الكوايس أسوأ حالاته يتعرض لها الانسان من حين الى آخر، فتعكر حياته ويبحث عن حل لنسيانها فيقع في صراع بين الوهم والواقع. وهناك من يهتم بتفسيرها ويخصص جزءاً من وقته لقراءة كتاب لتفسير الأحلام، وآخر يستشير أهل الدين او يتصفح الانترنت والبعض الآخر يتركها خلفه أملاً في ان ساعات النهار ستمحو تفاصيلها من ذاكرته. سالم الكثيري يقول: أعتقد ان الأحلام جزء لا ينفصل عن حياة الانسان لأنها تعكس الأزمات التي يمر بها. والعقل الباطن أحياناً يهيئ حلولاً لها يصادف ان يكون بعضها صائباً.

وعندما أرى حلماً يشرني بالخير أظل طوال اليوم في حالة نفسية جيدة وأشعر بسعادة غامرة. وأحياناً أستيقظ من النوم وأجد نفسي مشغولاً بحلم ما زلت أتذكره فأقرأ كتاب ابن سيرين لتفسير الأحلام.

ويضيف: هناك فرق ما بين الرؤيا والحلم، وعادة تأتي الرؤيا بعد صلاة الفجر مباشرة. والكوايس تأتي بالطبع في الأحلام. وهناك رموز ومؤشرات شائعة في الثقافة والتراث الشعبي، فالحلم بالثعبان مثلاً عدو يخطط للايذاء، والحلم بالخيول الأبيض خير وبشارة والسقوط من فوق القمم المرتفعة هو الوقوع في مشكلة ما.

وتقول سناء قميص: لم يشغلني الحلم قط في حياتي ولم أبحث قط عن تفسير لأحلامي على الرغم من انني حلمت من قبل بأشياء وبالفعل تحققت. وأعتقد ان ما يطلق على "الحلم" هو رؤية النائم لأحداث متسلسلة ومتكاملة لها معنى ويتذكرها الانسان بعدما يستيقظ. وهذا ما حدث لي وكان الحلم يتضمن دماء والبعض أكد لي ان رؤية الدماء تفسد الحلم، ولكنني لم أصدق وبعد عام وصلتني رسالة تفسيرية للحلم الذي رأيته واكتشفت ان الحلم كان استشرافاً للأحداث التي مرت بي طوال هذا العام. وأضافت: النساء أكثر اهتماماً بهذا الشأن من الرجال، وأحياناً يجتمعن حول أحاديث عن الأحلام، وأحياناً تطرح هذه الموضوعات على الانترنت وفي القنوات الفضائية ولكنني لا أكثرث بها لأنني واقعية، لأن ما يتعلق بالأحلام يقع في دائرة الغيبيات.

أحلام اليقظة:

تؤكد ميس باقي ان الأحلام مرتبطة بشكل وثيق بما يخزنه العقل الباطن، فتقول: دراسات فرويد توضح ان العقل الباطن يعكس ما يراه

الانسان طوال اليوم من مشكلات ومشاعر تتركب في الذاكرة وتأتي في الحلم في شكل مشاهد وصور.

والرؤيا بالطبع لا تأتي لانسان عادي مثل رؤية الرسول صلى الله عليه وسلم في المنام. وقد خص الله من يراها بسمات معروفة. وتضيف: لدي كتاب تفسير الأحلام وأنا لا أتابعه إلا نادراً، وهناك بعض الأشخاص الذين يفسرون رموز الأحلام وأنا لا أوافقهم وأشعر أكثر بأحلام اليقظة، وتأتيني حينما أركز في أشياء أنوي القيام بها وأتوقع كيف ستسير أحداثها. وهناك أحلام تحمل رسالة محددة وأحياناً أرى أحلاماً تؤثر في نفسي وأشعر بالضيق ولكنني لا أتركها تؤثر في حياتي. وأرى ان مفردات ورموز الأحلام يتم تفسيرها وفقاً لوعي وثقافة الانسان والمجتمع.

وأشارت سهير فتحي شعراوي الى ان الأحلام لا تأتي من فراغ وأنها تحمل في أحيان كثيرة دلالات ومعاني مرتبطة بالواقع. تقول: لدي تجارب مع الأحلام، فعندما أحلم بشيء وأشعر انني مخنوقة وقلقة أسرع بالاتصال بأهلي لأطمئن عليهم، وبالفعل عندما أضغط عليهم لأخبرني ماذا يحدث عندهم أجد تفسيراً للحلم الذي رأيته.

وتضيف: في أوقات أجد ان الحلم وراءه معنى فأسعى للسؤال عن تفسيره ولا أعتقد ان الكتب الخاصة بتفسير الأحلام لها أهمية او أستطيع من خلالها الاقتناع او الاعتماد عليها.

ويخزن العقل الباطن الأفكار والموضوعات التي تشغل الانسان وخاصة التي تشعره بالقلق والضيق وترجمها في شكل صور في الحلم.

ويقال ان الحلم عكس الحقيقة فإذا رأى الانسان انه يبكي في الحلم فإنه فرج يأتيه في الحقيقة، ومن يرى البنت في الحلم فهي دنيا، والسماك رزق ورؤية الميت في الحلم شيء او موضوع قديم سيتجدد. وهناك الكثير من التفسيرات الشائعة في مجتمعاتنا العربية.

اتصال:

شذا عبدالرحمن البين تقول: أحياناً أفكر في موضوع الحلم وأتعامل معه على محمل الجد، وعندما يمس الموضوع عائلتي فإن أول ما أفكر هو الاتصال بهم، وبوالدي خاصة. وأحياناً أخرى أجدها مجرد تراكمات وانعكاسات لما حدث معي طوال اليوم. او نتيجة للتفكير في قضية شغلني طويلاً. وعندما أرى كابوساً مزعجاً أظل طوال اليوم في حالة مزاجية سيئة والعكس صحيح، فالأحلام الجميلة تدفعني الى بدء يوم مفعم بالحياة والنشاط والتفاؤل.

وأنا مؤمنة بأن الرؤيا ينفرد بها أشخاص محدّدون يتصفون بالورع والتقوى أكثر من غيرهم وعادة ما نجد الرؤيا أكثر عند رجال الدين. وتضيف: الاهتمام بالأحلام كان شائعاً وما زال، وخاصة لدى السيدات. وهناك صور في الحلم لها رموز في الواقع كما يقول البعض، فمثلاً الحية صديقة سيئة، وإذا مات شخص فسيكتب له عمر جديد.

ويرفض شريف الشافعي فكرة النظر إلى الأحلام أو الاهتمام بها فيقول: لا أعتقد ان وراء الأحلام تفسيراً صحيحاً. وبالتالي فهي لا تشكل قيمة في حياة الانسان، إلا الرؤيا فهي من عند الله والانسان الذي ينعم عليه بالرؤيا هو قريب جداً من العبادات وله صفات خاصة.

ويضيف: فور أن استيقظ من النوم أنسى ما حلمت به في الليل ولا أهتم أبداً بهذا الشأن ولكنني أرى أحلام اليقظة وكثيراً ما يحدث لي ان أغفو ما بين النوم والوعي وأنصور ما سوف يحدث من تفاصيل في شيء أحلم به او أتمناه في المستقبل.

ويتفق في الرأي عمرو قاسم فيقول: لا تشغل الأحلام تفكيري مطلقاً ولا أهتم بها، ونادراً ما أحلم، وإذا رأيت كابوساً أحاول عدم التفكير

فيه حتى لا يؤثر في حالتي المزاجية ولكنني أشعر بالتفاؤل وأطمئن إذا رأيت حلماً جميلاً وتذكرته وأظلم أردد مشاهدته في ذهني طوال اليوم.

وأضاف: من الحالات النادرة ان أعطي مساحة من وقتي للحلم لأن دوامي طويل وفي حالة ارتباط الأحداث بشكل سيئ مع الواقع يبدأ القلق يراودني وأحياناً أستشير أصدقائي الذين يهتمون بمتابعة تفسير الأحلام. ولم أشعر يوماً بالرغبة في البحث عن معنى حلم أو الى ما يرمز إليه، ولا تجذبني البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت المتخصصة بتفسير الأحلام.

إشارات:

“يشدني تفسير الجذات والبرامج التلفزيونية للأحلام، وفعلاً يصادف ان تكون المعاني والرموز قريبة من الأحداث الواقعية” بهذه الكلمات عبر صفوان سويد عن رأيه في الأحلام. وقال: هناك فرق كبير بين الرؤيا وهي رسالة من الله والحلم الذي يأتي بالكوابيس أحياناً مما يعكر صفو اليوم وأحياناً أخرى يحمل دلالات تتعلق بموضوعات انتظر تحقيقها مثل البدء في مشروع أو انجاز عمل ما. وحينما احتار في الأمر أذهب الى الجذات اللواتي لديهن خبرة في تفسير الأحلام، وحيث أشعر بالارتياح والاطمئنان والتفاؤل.

وتؤكد سارة بدر الدين الرؤيا فتقول: انا مؤمنة بالرؤيا وقد تحدث عنها الرسول صلى الله عليه وسلم وشاهدها كثيراً وكذلك باقي الرسل والأنبياء، وبالطبع هي رسالة من الله. اما الأحلام فتجسد المشاهد والحوار الذي اختزنه العقل الباطن طوال اليوم ليقدم حلاً لمشكلة ما في المنام.

وبالنسبة لي أشعر بالتفاؤل عندما أرى في منامي أشياء تبشرني وفي حالة الأحلام المزعجة وهي من الشيطان أشعر بالخوف وأستعيز بالله من الشيطان وأحاول نسيان الحلم.

وتضيف:

عندما أرى حلماً مهماً أبحث في كتاب "تفسير الأحلام" لابن سيرين عن دلالاته، فإذا كان معناه جيداً أضعه في الاعتبار، أما إذا كان سيئاً، فأحاول نسيانه.

ومن أبرز الرموز التي تعلمتها في تفسير الأحلام ان الفضة أفضل من الذهب في الحلم، لأن لون الذهب الأصفر يرمز الى المرض.

نشاط ذهني:

وذكر الدكتور عابد ابو مغيب استشاري أمراض نفسية وعصبية ان الاحلام جزء من النشاط الذهني والطبيعي لكل انسان، وأنها لا ترتبط

بالمرض النفسي إلا في حالات نادرة وهي الأحلام المتكررة بالشكل نفسه، وعادة ما يصاحبها قلق وفزع، وتكون نتيجة لضغوط نفسية أو قلق انفصالي واضطراب في النوم كما يحدث عند بعض الأطفال. ويقول: ما يهم الطبيب النفسي هي الأحلام المتكررة بصورة واحدة، وتحدث هذه الحالة مع الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط اقتصادية أو اجتماعية أو مرضية. والحلم ضروري لتجديد طاقة الدماغ. ويؤكد العلماء ان هناك هرمونات تخرج ليلاً أكثر من النهار. ويعتقد ان الخلايا العصبية تتخلص من المواد المتراكمة بها في الحلم.

والحلم توقع لما يحدث في النهار، كالإنسان الذي يتمنى الحصول على النجاح أو انجاز مهمة ما أو الحصول على رخصة قيادة، وجميعها أحلام ترتبط بالواقع ولكنها لا تعكس الحقيقة بالضبط بل تدل عليها.

وأضاف الدكتور عابد: عادة ينسى الحلم في الصباح، وفي حالة تكراره يحفظه الإنسان فإذا كان كابوساً مصحوباً بقلق، فمن الطبيعي ان يؤثر في الإنسان، فيشعر بالتشاؤم والتوتر والحزن ولكنه سينساه بمجرد ان يؤكد لنفسه انه ليس سوى حلم غير واقعي ولن يؤثر في حياته، ويقوم بتمارين رياضية وللنفس ويحاول الاسترخاء. وعادة يحدث الكابوس عند بعض الناس نتيجة للقلق والضغط أو مشكلات خاصة بالأكل إذا أكثر من الطعام أو نام وهو جائع.

ويرى الدكتور عبدالله عبدالرحمن استاذ مساعد في قسم علم النفس في جامعة الامارات ان الحلم يجسد النشاطات اليومية للانسان فيقول: هناك أشياء يستطيع الانسان ان يقوها ويصرح بها للآخرين، وأخرى لا يستطيع ذكرها فتأتي في الحلم كنوع من التنفيس وخاصة الجوانب القديمة. وبشكل عام لا نستطيع الحكم على الانسان من خلال أحلامه ولا نعتمد عليها في العلاج إلا في حالات التحليل النفسي، وهو أسلوب قديم في العلاج ولا بد من معرفة محتوى هذا الحلم، ومحاولة هذا العلاج فهم المشكلة للوقوف على السبب الرئيسي.

ويضيف:

هناك فرق ما بين الحلم والرؤيا التي ذكرها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم. وبشكل عام من المفترض ألا يعطي الانسان أي أهمية للحلم إلا في الحالات المرضية التي هي بالفعل في حاجة لطبيب. وبالنسبة لي لا تؤثر الأحلام في حياتي اليومية إطلاقاً مهما تكن لأنني مؤمن بأنها مجرد أحلام.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدفاعات النفسية.... سر في العقل الباطن

علم الصحة النفسية علم تطبيقي للمعارف النفسية في مساعدة الناس على تنمية انفسهم ، وتنمية ظروف حياتهم . وعلى ان يعيشوا في سلام ووثام . وعلى ان يواجهوا الصعاب والازمات بصبر وثبات ، وفي دراسة الانحرافات النفسية وطرق تشخيصها ، والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الانسان صحته النفسية ، ويبقى نفسه من وهنها وانحرافها

طبيعة الانسان

لا يوجد انسان كملت صحته النفسية تماما ، او انعدمت تماما لان كل منا له استعدادات لاكتساب الصحة النفسية بتثيمة الايمان وحسن الخلق

الدفاعات النفسية

إسقاط

إسقاط هي حيلة دفاعية ينسب فيها الفرد عيوبه و رغباته المحرمة و العدوانية أو الجنسية للناس حتى يبرء نفسه و يبعد الشبهات عنها، فالكاذب يتهم معظم الناس بالكذب، و المرأة التي تحب جارها قد تتهمه بمغازلتها.

والإسقاط قد يؤدي إلى عدوان مادي في صورة جرائم، فمثلاً الموظف الذي يحمل مشاعر عدوانية نحو رئيسه قد يسقط هذه المشاعر عليه ويتصور أن رئيسه يكيد له و يتربص به لكي يؤذيه و من ثم يبادر بالهجوم و الاعتداء عليه، و هكذا تدفع هذه الحيلة المضرين إلى نسبة ما في أنفسهم إلى الناس و التعامل معهم على هذا الأساس، و من ثم يقومون بارتكاب جرائم فعلية

ويقول عالم النفس سيجموند فرويد مؤسس التحليل النفسي، يشير الإسقاط أولاً إلى حيلة لا شعورية من حيل دفاع الانا بمقتضاها ينسب الشخص إلى غيره ميولاً وافكاراً مستمدة من خبرته الذاتية يرفض الاعتراف بها لما تسببه من ألم وما تثيره من مشاعر الذنب، فالإسقاط بهذه المثابة وسيلة للكبت أي أسلوب لاستبعاد العناصر النفسية المؤلمة عن حيز الشعور

اذن الإسقاط Projection آلية نفسية شائعة يعزو الشخص بواسطتها أو عن طريقها للآخرين احساسيس وعواطف ومشاعر يكون قد كتبها بداخله. ونلاحظ ان هناك العديد من الامثلة في حياتنا اليومية ونعايشها وندرك من خلالها سلوك الآخرين، ومن امثلة ذلك ان الرجل الذي يخون زوجته كثيراً ما يتهم زوجته بالخيانة ويشك فيها كثيراً او الزوجة الخائنة التي دأبت على كبت ميولها إلى اقتراف الزنا، تصبح على درجة مبالغ فيها من الغيرة بحيث تتهم زوجها بالخيانة ويمكن ان تحدث او هام

الاضطهاد من خلال الشعور بالذنب الذي يحمل الشخص على تخيل الآخرين وكأنهم يتكلمون عنه ويلقون بالاتهامات عليه. وهناك العديد من الأمثلة في حياتنا اليومية ويقول علماء النفس ان الافراد الذين يستخدمون الاسقاط هم اشخاص على درجة السرعة في ملاحظة وتجسيم السمات الشخصية التي يرغبونها في الآخرين ولا يعترفون بوجودها في انفسهم، ويظن الكثير من الناس ان هذه الاستراتيجية او "الحيلة الدفاعية" تقلل من القلق الناتج من مواجهة سمات شخصية مهددة، وتظهر هنا مرة اخرى آلية القمع او الكبت .

التكوين العكسي

التكوين العكسي حيلة نفسية يتخذ فيها الفرد أسلوبا يعبر عن عكس الدافع الموجود عنده، فالتكوين العكسي يعمل على قمع و كبت الدافع المثير للقلق و بذلك يستريح صاحبه مؤقتا من القلق و التوتر المرتبط به، و من أمثلة التكوين العكسي

• التمرد و العصيان الناتج عن الشعور بالظلم و الإهمال و الإذلال
• الزهو و التكبر الناتج عن الشعور بالنقص
• الإسراف في الزهد و التقوى الذي قد يخفى دوافع و ميول جنسية أو عدوانية

• الاسراف في القسم قد يكون دليلا على الكذب

تبرير

التبرير عبارة عن أعذار وأسباب تبدو للنظرة العابرة مقنعة و منطقية ولكنها ليست الأسباب الحقيقية والدوافع الفعلية وراء السلوك و هى عبارة عن تبرير لسلوك الفرد و معتقداته الذى يعتقد هو في قرارة نفسه أنه خاطئ، فظابط الشرطة الذي يقسو على المتهمين يخلق عيوباً تبرر سلوكه نحوهم

و من شأن هذا السلوك أن يحرم صاحبه من التبصر بأفعاله و التحكم فيها و مراجعة أخطائه و من ثم قد يتورط في الجريمة

تشبيط

التشبيط من الحيل النفسية و فيها يقرر الفرد بارادته ووعيه أنه لن يشبع دوافعه وأنه سوف يتعايش مع عدم إشباعها، لأن إشباعها في الوقت الحاضر سيكون صعباً أو مستحيلاً. وفي تعريف آخر، هو كبت المشاعر والأحاسيس والسلوكيات التي تسبب صراع وألم أو ضيق أو قد تتسبب مشاكل لدى الفرد نفسه.

تعلية

هى حيلة نفسية و فيها يحاول الفرد التعبير عن دوافعه الغير مقبولة بصورة أخرى مقبولة للمجتمع كأن يحاول الشخص ذى الميول العدوانية

العمل كملاكاً أو محارب، أو حارس أمن، وبهذه الطريقة يعبر عن رغباته
باسلوب مقبول.

تعويض

هي حيلة دفاعية يحاول صاحبها إخفاء ما يشعر به من نقص
جسماني أو عقلي أو إجتماعي سواء كان هذا النقص حقيقياً أو متوهماً
و الشعور بالنقص قد يكون شعورياً أو لا شعورياً، والأول شائع
و معروف لدى الأسوياء. أما الثاني فيظهر في أساليب سلوكية شاذة
و ملتوية نتيجة لفشل الفرد في فهم نقائصه و مصادرها، و نتيجة لضعف
إمكانياته و ضعف ذاته في التغلب على مشاعر النقص عنده
و من أشكال التعويض العناد و المكابرة و الاستبداد بالرأى،
كذلك يرجع الكثير من السلوك الأجرامي لدى الصغار الكبار إلى مشاعر
دفينة بالنقص أو العجز و من أشكاله التعدي على الغير بالقول أو الفعل،
السرقه، التخريب. التمرد على السلطة. و كل ذلك لكي يثبت المرء لنفسه أنه
قوى و قادر.

كبت

يعتبر الكبت أساس الحيل الدفاعية جميعاً، فكلنا نلجأ إليه بمقدار و
عن وعي و إرادة، و لكن إذا أسرف الفرد في الالتجاء إليه كحل لمشكلاته و

رغباته أنتقل به إلى حالة المرض و من ثم الوقوع في سلوكيات غير طبيعية.
قال كبت المتصل يمنع الفرد من مواجهة مشاكله مواجهة موضوعية وبالتالى
عدم حلها

و في كثير من الحالات تحاول الدوافع و الحاجات المكبوتة التعبير
عن نفسها بطرق ملتوية لا شعورية قد توقع الإنسان في الخطأ أو الجريمة أو
الأمراض النفسية، كما قد يظهر الشيء المكبوت فجأة فيحطم سدود الكبد
كالنهر الجارف و يصبح القشة التى قضمت ظهر البعير، فقد يرتكب
الإنسان جريمة لأسباب تافهة بسيطة

في أي من هذه الدفاعات النفسية وجدت نفسك؟
وماذا لمس بداخلك؟ وأي مواقف تفتكرها قمت بذلك بها؟

الأرق احتجاج العقل الباطن على سلطة العقل الواعي

قال لي أجد مرضاي مرة إنني أتناول قرصاً منوماً، ثم أقرأ كتاباً، ثم أعبد الأرقام، وأحاول الاسترخاء، ثم أنهض لأذرع أرجاء الغرفة، وأعمل أي شيء يمكن أن يخطر على البال كي أنام، ومع ذلك فلا يأتيني النوم..

وقالت لي امرأة في يوم آخر: «لقد بقيت مسهدة حتى الرابعة صباحاً وأنا أكاد أمزق وسادتي.. يا إلهي! إلام أظل أحتمل هذه الحالة؟! إن الأرق يجعلني أشعر بالخيبة والسخط يعتملان في أعماقي طوال اليوم التالي.. إن الحياة عذاب! وأحس بأنني صائرة إلى الجنون لا محالة».

إن كانت أمثال هذه الأحاسيس تساورك أثناء سهادك فإنك جدير برثائي وشفقتي.. فقد قاسيت أنا كثيراً من الأرق قبل بضع سنوات، ولم أكن أغفو قبل الثالثة صباحاً. كانت الحياة حيثئذ، في نظري لا تطاق.. ولكنني الآن أستمتع بنوم جيد، وأنا أعرف أن للمشكلة حلاً، وأريد إطلاعك على السر الذي جعلني أستغرق في نوم عميق منذ عدة سنوات.

ولكن قبل هذا، لا بد لي أن أقول شيئاً هو أن الأرق ليس مرضاً في حد ذاته، بل هو عرض لخلل يعتور النفس، وإشارة استغاثة موجهة لنفس المصاب أولاً، ثم للآخرين كذلك. إنه نداء الاستغاثة الذي يهتف: «أرجوكم ساعدوني، فإنني في ورطة.. وإن لم تسارعوا لنجدتي فسأفقد عقلي».

قلنا إن الأرق عرض وليس مرضاً، ولكن عرض لأي شيء؟! إنه عرض يدل على احتجاج مشوب برغبة انتقام تعتلج في شخصية المصاب بالأرق موجهة نحو نفسه، وثورة تعتمل في عقله الباطن ضد عقله الواعي! يحتمل أن أحسست مرة بمثل هذا النمط من التمرد، أو شعرت بانقسام في شخصيتك حينما أردت زيارة أحد أطباء الأسنان مثلاً، فقد كان عقلك الواعي عازماً على مواجهة متاعب القلع أو التحشية، ولكنك فجأة تصاب بالدوار أو الزكام أو الصداع أو الغثيان، أو أن تجد مفكرتك اليومية قد ازدحمت بالمواعيد، فتضطر عندئذ إلى أن تهاتف طبيبك طالباً منه تأجيل موعد زيارتك له. إن كل هذه المصادفات ما هي إلا بوادر تمرد يعتمل في عقلك الباطن احتجاجاً على سلطة عقلك الواعي التي تصر على الذهاب إلى طبيب الأسنان.

ويحدث نفس الشيء بالنسبة للأرق. فهو تعبير عن «حرب أهلية» داخل الشخصية.. فأنت في وعيك عازم على مجابهة الحياة بكل مشكلاتها وتحدياتها، ولكن عقلك الباطن لا يريد ذلك!

حدث أن أصيبت زوجة أحد المشتغلين في الحقل الهندسي بالأرق، فلجأت إلى المهدئات والحبوب المنومة، ولكنها كلما زادت من تعاطي هذه العقاقير زاد معها إحساسها بالضيق والضعف، فثقلت عليها وطأة الأرق وفقدت الحياة ببهجتها، فهي في النهار ضجرة متبرمة، وهي في الليل مؤرقة مسهدة! وزاد في طينها بلة، أن وافق زوجها على الانتقال إلى مدينة كبيرة ليلتحق فيها بعمل جديد، مما سبب لها إرباكاً في ترتيبات الانتقال وصار كل

شيء في نظرها أسود حالكًا، فلجأت إلى العلاج النفسي تنشد منه العون، وسرعان ما اتضحت كوامن التمرد الناشب في عقلها الباطن وبدأت تظهر للعيان.

كانت تقول على لسان عقلها الواعي: «إنني متبرمة وغاضبة من نفسي لكوني بسبب هذا الأرق اللعين غير قادرة مطلقاً على التهيؤ للانتقال مع زوجي في عمله الجديد، إنني آسفة للوضع الذي أنا فيه، وآسفة كذلك من أجل زوجي المسكين الذي عليه أن يحمل عبئي الثقيل».

ولكن ماذا كان يقول عقلها الباطن؟ لقد كشفت عن ذلك العلاج النفسي بالتدريج. كانت في أعماقها، دون أن تدري، تشعر بأنها غير مرتاحة للمكان الذي يزعم زوجها الانتقال إليه وذلك خوفاً من المسؤوليات التي تنتظرها، لذا فقد كان كل ما تريده هو الفرار من مواجهة المسؤوليات. لقد اتضح أن الأرق الذي تشكو منه ليس إلا تعبيراً خفياً عن الاحتجاج ضد سلطة عقلها الواعي الذي يعبر عن رغبتها في تحمل مسؤولياتها كزوجة صالحة، وذلك بمرافقة زوجها والقيام بواجباتها. وهكذا اختارت الأرق سلاحاً عليه يحول بينها وبين خطة زوجها للانتقال وما أن عرفت السر حتى استطاعت أن تتلاءم مع نفسها وأن تتخلص من أرقها.

وأذكر أيضاً حالة مريضة أخرى بالأرق، اكتشفنا بالعلاج النفسي، أن أرقها العنيد كان ناتجاً عن حاجتها لأن تتعذب ولكن ما هو الداعي لهذا العذاب؟! لقد وجدنا أنها كانت ترتبط بأمها برابطة وثيقة غير اعتيادية، هي

عبارة عن رابطة تمتزج فيها عوامل الحب بالبرم والغضب، ولظروف القاهرة لم تتمكن من زيارة أمها المريضة إلا قبل وفاتها المفاجئة بأسبوع واحد فقط، فسببت لها وفاتها غير المتوقعة أحاسيس بالذنب فظيعة، وزاد هذه الأحاسيس حدة ما كانت تحتفظ به لأمها من سخط مكبوت، فماذا حدث؟ وجد عقلها الباطن أن خير وسيلة تكفر بها عن ذنبها هو أن تتعذب بالأرق! شكالي أحدهم بأنه يظل مسهدًا، بينما كانت زوجته غالبًا ما تستيقظ على صوت شخيرها!

إن عقله الباطن كان يرتب الأمور بحيث يكون قرع الأجراس بالنسبة إليه بمثابة إشارة تنبيه، فيستيقظ عند الدقة الأولى، فيخطر بباله حيثذ أنه لم ينم، ثم يعود لينام مرة أخرى، فهو إذاً كان نائمًا دون أن يدري! كثيرون هم الناس الذين يميلون إلى البقاء في الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح محاولين المستحيل ليعوضوا عما فقدوه من النوم أثناء الليلة الفائتة. دون أن يشعروا بأنهم إنما يفعلون ذلك لكي يريحوا أجسامهم حتى يظلوا مؤرقين في الليلة التالية!

كما أن كثيرًا من الرجال والنساء يصيهم الأرق أو مظاهر الأرق لأنهم أناس اتكاليون قليلو الثقة بأنفسهم، أو لأنهم لا يجدون الحب الذي تهفو إليه قلوبهم فيمن يحيطون بهم، فيصبح الأرق وسيلتهم لجلب مزيد من قلق أهليهم على صحتهم، والحصول على مزيد من العطف عليهم والاهتمام بهم!

سألني رجل وهو على سرير العلاج النفسي:

- لو استمر الأرق معي وصار أسوأ، فماذا سيحدث؟

وطلبت منه أن يجيب هو بنفسه على سؤاله، فقال:

- إما أن أفقد عقلي أو أموت.

فسألته بهدوء:

- وماذا بعد؟!

فصمت لحظة، ثم أجاب:

- سيدرك أبواي أخيراً ماذا فعلنا بي وإهمالهم لي وانصرافهم عني!

وعلى هذا، فقد تبين أن الأرق الذي يعانيه كان بمثابة الاستغاثة

اليائسة الموجهة لوالديه يلتمس منهما الحب الذي حرماه إياه!

إن الحل الأساسي لمشكلة الأرق، إذًا، قد اتضح الآن تمامًا! فما علينا

إلا أن نزيح الستار الذي يختفي وراءه عقلنا الباطن، كما ينبغي أن نتعقب أثر

الشعور بالامتعاض والإحساس بالذنب ومعاناة الألم لغيره بالخروج إلى

النور والظهور إلى السطح، ولكن كيف يتسنى لنا ذلك؟

أولاً: راقب أحلامك، ولاحظ غرابة ما تنتهي إليه، فالهدف الذي

يسعى وراءه العقل الباطن يكمن حتمًا في هذه الغرابة.

ثانيًا: كن على اتصال مع ذهنك وذلك بالنسبة لما يجري داخله من

أفكار لا إرادية، وراقب إلى أين تتجه هذه الأفكار التي تبدو أثناء أحلام

اليقظة أو عندما تخلق بعيدًا بخيالك، فحيث تدرك هدف العقل الباطن،

وتعجب لعمق مرارته أو خبث مقصده!

علينا أن نتفهم جيدًا مغزى الاحتجاج الناشئ عن الشعور بالمرارة الذي يجوس في ثنايا العقل الباطن وإظهار هذا الشعور إلى السطح، كما ينبغي أن نكون على وفاق مع مخاوفنا والإحساس بالذنب فينا والتي أبقيناها كامنة حتى الآن في أعماقنا، علينا بذل ما نستطيع لكشف هذه المشاعر وتبسيط النور عليها ثم التصرف إزاءها تصرفًا حكيماً وبناءً.

ثالثًا: لا تتوقع مزيدًا من النوم، فقد عاش كثيرون على نوم أربع ساعات كل ليلة، وبالإضافة إلى هذه الساعات الأربع، فإن الاسترخاء في الفراش بلا قلق سيكون كافيًا.

رابعًا: إن كنت تميل إلى أن تظل مؤرقًا، فابق في فراشك مدة سبع إلى ثماني ساعات لا أكثر سواء غفوت أو لم تغف ولا تطل مكوثك بين الأغطية في الصباح، كما ينبغي ألا تنام أثناء النهار، وحاول أن تجهد نفسك في عمل يومي جيد، فبهذه الطريقة تستطيع أن تجلب لنفسك نومًا طبيعيًا عميقًا.

خامسًا: عود نفسك الثقة بأن النوم، والنوم العميق بالذات، هو من حَقِّك إذا كان عقلك بكليته يرغب فيه وينشده. ولا تعتبر النوم سلعة غالية الثمن بعيدة المنال، بل اعتبره شيئًا طبيعيًا، بل أكثر الأمور طبيعية في هذا العالم.

وإذا صادف أنك أردت النوم فلم يستجب لك، فلا تقلق أو تتبرم، وإنما حاول الاسترخاء والراحة، وبعد أن تريح كل جزء من جسمك مع

توجيه كل اهتمام ذهنك ونفسك نحو الاسترخاء والهدوء، عندئذ زاول هذه التمرينات البسيطة:

- وجه انتباهك إلى عينيك، ولاحظ أن هناك شيئاً من التوتر في جزء منهما، أرح هذا التوتر، وركز على هذه النقطة، واحصر همك فيها حتى تتأكد تمامًا من أن كل عضلة صغيرة في عينيك قد ارتاحت تمامًا.

- وجه اهتمامك هذه المرة إلى لسانك، وتأكد من أن الأسنان لا تضايقه، عامله كما لو أنك تعامل طفلًا صغيرًا ملفوفًا في مهده الصغير، وتأكد من أنه مرتاح وساكن تمامًا وبدون أدنى ضغط أو توتر، وأشعر نحوه بالعطف والحنو، والآن تشبه أنت به وهو في اطمئنانه وأمانه.

- عد باهتمامك إلى عينيك مرة أخرى، وضاعف من جديد ثقتك من عدم وجود أي توتر في أي منهما، وعندما تطمئن تمامًا، تحول إلى لسانك، وأعد الطريقة نفسها كالسابق!

سر على هذا المنوال: العينان فاللسان، العينان فاللسان، ولا شيء غير ذلك، حتى تغفو وتنام!

قال أحد المختصين في مثل هذه الأمور: إنه «من المستحيل أن تؤدي هذا التمرين كما يجب دون أن تغط في نوم عميق في دقيقتين».

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

منجم الذهب الذي بداخلك

نعم هناك منجم ذهب في باطنكم تستطيعون من خلاله استخلاص كل شي ترغبون فيه ، فمهما كان الشيء الذي تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجة من هذا المنجم ، هذا المنجم هو عقلكم الباطن

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها حوالي عشر مرات من وزنها ، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك ، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة ؟

بالتأكيد لا ، هذا يشبه نوعين من الاشخاص أحدهما به قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالايان و الثقة الكاملة في نفسه ويعلم انه ما ولد إلا كي ينجح و يحقق الفوز ، أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة ، يملؤه الخوف و تسنح الفرص العديدة امام عينه فلا يستغلها و يقول لنفسه سأفشل ، سأفقد أموالي ، لن احقق احلامي وهكذا ، ان هذا النوع من الناس لن يحقق اكثر من الانجازات في حياته ، لانه إذا كان خائفاً من المضي قدماً ، وسيبقى في مكانه ولن يتقدم ، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحاً او بالاحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن في تحقيق المعجزات

إذا اعزائي عليكم ان تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتطلقوا
نحو النجاح بكل ايمان وثقة ، عليكم اكتشاف القوة الة الموجودة في عقلكم
الباطن التي تحقق المعجزات ، تستطيعون ان تحققوا في حياتكم المزيد من
السلطة و الثروة و الصحة و السعادة و الهناء من خلال تعلمكم الاتصال
بقوة العقل الباطن و اخراجها من مكنها

انكم لستم في حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا ،
ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها ، لتطبقونها في جميع
جوانب حياتكم

ما هو هذا العقل الباطن !!؟

العقل الباطن هو مركز للعواطف و الانفعالات و مخزن الذاكرة ،
عليكم ان تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها ، فانتم
من يقوم ببذر البذور وهي الافكار في حديقته (عقلكم الباطن) طوال
اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد ، واذا كنتم تبذرون الحب و السلام في
عقلكم الباطن فإنكم ستحصلون الزرع في جسمكم و حياتكم ، واذا كنتم
تبذرون الكره و الشر في عقلكم الباطن فانكم ستحصلون الفساد في
جسمكم و حياتكم

إذا اعزائي من اليوم لا بل من الان ابدؤوا في زرع افكار السلام و
السعادة و الرضا و السلوك الصحيح ، واستمروا في بذر هذه البذور
(الافكار) الرائعة في حديقة عقلكم الباطن و سوف تحصدون محصولا رائعا
، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التي ستنمو فيها البذور سليمة أو
فاسدة ، اذا من المهم ان تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكي يثمر
ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط ، فعندما تكون الافكار التي اودعتموها في
عقلكم الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فان القوى الة الفاعلة
لعقلكم الباطن سوف تستجيب و تتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعي و عقلكم الباطن سوف
تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها ، صحيح اننا لا نستطيع تغير
الظروف المحيطة بنا او العالم الخارجي و لكن نستطيع ان نغير أفكارنا و ما
بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف و الاحوال
قد يسألني احدكم : ذكرت العقل الواعي والعقل الباطن فهل
يوجد لدى الانسان عقلان !!؟

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين
مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة
تفصلها والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي العقل

الواعي و العقل الباطن ، في المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل
الواعي و العقل الباطن

كان هناك شاب في مقتبل العمر يعمل في إحدى الشركات الكبيرة
، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسؤول ان يلقي خطابا في
ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها و انتاجاتها وما إلى غير ذلك ، فلما حان
ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب
بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف ، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة ،
وقد تصبب وجهه عرقا و شعر بالخجل لانه على وشك ان يلقي خطاب
خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف و الرعب ، وقال : (ان الجمهور
سوف يسخر مني ، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ
قائلا (نقطة الضعف في داخلي تريد القضاء على نقطة القوة عندي) ووجه
كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا (اخرجني من هنا)

ويقصد بنقطة القوة هي القوة الالامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم
بدأ يقول بتحدي (اخرجني اخرجني نقطة القوة على وشك ان تنطلق)
هنا استجاب عقله الباطن و أطلق سراح القوى الحيوية الكامنة
داخله ، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقي خطابه ، وفرح مرؤوسه
بخطابه

اذا اعزائي عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل و يستجيب لطبيعة
أفكاركم ، وعندما يكون عقلكم الواعي (هو العقل الظاهري المتصل بالعالم

الخرجي ويكتسب منه المعرفة) مليئاً بالخوف والقلق والتوتر، تطلق
الانفعالات السلبية المتولدة في عقلكم الباطن

فعندما يحدث ذلك عليكم ان تتكلموا بحزم واحساس عميق
بالمسؤولية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلكم الباطن وتقولوا :
(إهدأ ، لا تتحرك ، إلني مسيطر على الوضع يجب ان تطيعني ، انت خاضع
لقيادتي ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه)

أنه امر مذهل ان تلاحظوا كيف تستطيعون التحدث بشكل
رسمي وياقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخفية لكي تجلبوا الهدوء و
الانسجام والسلام لعقلكم

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها ، فهو
يوجه السفينة و يصدر الاوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات و
الآخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة و السفن الاخرى .. الخ
، فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر
فقط ، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة ،
فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذي يصدر الاوامر التي يتم تنفيذها

بطريقة آلية ، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذونها

هذا يشبه عقلكم ، فعقلكم الواعي هو الربان و القائد لسفيتكم التي تمثل جسمكم و بيئتكم ، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التي تصدر من عقلكم الواعي ويقبلها كحقيقة

فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل ، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره و سيمضي طوال حياته فاشلا

هناك مثال آخر بسيط : عندما تقول امرأة ما : (استيقظ حتى الساعة الثالثة ، إذا تناولت قهوة في الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينهاها ويقول لها ((الرئيس (عقلك الواعي) يريدك ان تظلي مستيقظة هذه الليلة)) إذا هي التي ادخلت هذه الافكار و المعتقدات في عقلها

اعزائي ان عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا ، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم ، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادي في داخلكم

اعزائي هذه امثلة حقيقة من ارض الواقع ، وليس من الخيال ،
وفعلا حدثت معي تجربة ثبتت صحة هذا الكلام ، سأخبركم بها

في احدى المرات قدمت على تخصص الخدمة الاجتماعية وهذا
التخصص يحتاج لمقابلة شخصية وهي تحدد مصيري اما القبول او الرفض
من قبل الجامعة ، مرت الايام وحان موعد المقابلة ، كنت خائفة إلى درجة
بأن وجهي اصبح احمرًا ، و صوتي يتخلله الخوف ، وقبلها سمعت ان فلانة
رفضوها و فلانة تم رفضها وفلانة حولت لتخصص آخر بس رفضها وتم
قبول 40 طالب و طالبة فقط من 120 في العام السابق ، (كنت اقول لنفسي
لن يقبلوني هل سيتركون 100 طالب و طالبة و يقبلوني انا ؟ اضافة إلى ان
هناك طلبة لديهم واسطات و اما انا فليس لدي احد) فجأة توقفت و كأن
احدا نبهني ، قلت لدي رب العباد انه لا احتاج للبشر ، فتوكلي على الله
وحده ، هنا تذكرت قول الله عزو وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه)
قلت بحزم سأنجح في هذه المقابلة بإذن الله ، وسأساعد الناس وسأحقق
حلمي الكبير ثم قالت يا رب ساعدني ، والله احسست بالشجاعة والقوة و
الثقة ، وفعلا دخلت غرفة المقابلة لم اكن خائفة بل واثقة من نفسي و اجاباتي ،
بعدها بفترة وجدت اسمي ضمن المقبولين في هذا التخصص

من هنا اكتشف كنز الثروة الذي بداخلي ، دعائي تغلغل إلى قلبي
وثقتي و ثباتي توغلا إلى داخل عقلي الباطن ، استجاب عقلي الباطن لحديثي
، وهذا كله بفضل الله عز وجل

اعزائي تأكدوا ان تفكروا بكل ما هو صادق و شريف و نقي
و محبب إلى النفس و كل ما يشيع الخير ، و مستحصلون عليه و خصوصا ، اذا
كانت النية خالصة لوجه الله

تمرين بسيط

اعزائي جربوا هذا التمرين ، قبل ان تناموا قولوا و كرروا هذه
العبارة عدة مرات باقتناع، اي انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع
فعل ذلك : اريد الاستيقاظ في الساعة ((حددوا الوقت))
و سيقظكم في هذا الوقت الذي حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى
ينجح التمرين)

2- طريقة عمل عقلكم الباطن :

هناك مستويان لعلقكم المستوى الواعي و المستوى اللاواعي
(العقل الباطن) ، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعي (او اي شيء تفكرون فيه

باعتياد) ، فهذا التفكير المعتاد يغرق في عقلكم الباطن الذي يبدع طبقاً لطبيعة أفكاركم ، ان عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف و الانفعالات و الابداع

فاذا فكرتم في الخير ، سوف يتدفق الخير في عقلكم الباطن ، و اذا فكرتم في الشر سوف يتدفق الشر في عقلكم الباطن ، اذا هذه هي طريقة عمل عقلكم الباطن

وهناك حقيقة عليكم ان تعرفوها وهي أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير و الشر على حد المساواة

فمثلاً قلنا ، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم و احباطكم و تعاستكم ، ومن ناحية أخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة ، فإنكم ستمتعون بالصحة الجيدة و النجاح و الرفاهية و تحقّقون سعادتكم

هل تعلمون ماهو قانون عقلكم ؟

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة او رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تحتفظون بها في عقلكم الواعي اذا يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله او يؤمن به عقلكم الواعي ، انه لا يجادل عقلكم الواعي بل يطبق الاوامر على انها صحيحة وصادقة _ حتى لو كانت عكس ذلك _

ويشير علماء واطباء النفس إلى ان الافكار عندما تنتقل إلى عقلكم الباطن فانها تحدث انطباعات من خلايا المخ ، و بمجرد ان يتقبل عقلكم الباطن اية فكرة فانه يبدأ في الشروع فورا في وضعها موضع التنفيذ ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها في مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود ، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلكم ، وفي بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فوري لمشاكلكم ، ولكن في اوقات أخرى قد يأخذ الامر أياما و اسابيع او أكثر من ذلك ، فاساليه تفوق الحصر

**** العقل الواعي يقال عنه احيانا بأنه العقل الظاهري ، اي انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية و الخارجية ، و يكتسب الادراك و المعرفة للعالم الظاهر ، حيث يتعلم عقلكم الواعي من خلال الملاحظة و التجربة و التعليم ، ووسائل هذا العقل في الملاحظة هي الحواس الخمسة ، اي ان عقلكم الواعي موجه في اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية) ، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعي هو التفكير**

فمثلا لنفترض ان كل منكم ذهب إلى مكان محبب حيث الطبيعة الخلابة ، و المناظر الجميلة ، والانهار الجارية وما إلى غير ذلك ، ستستتجون ان هذا المكان جميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق والانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعي (الظاهري)

**** أما عقلكم اللاواعي او الباطن و الذي يسمى ايضا بالعقل الغير ظاهري ، يفهم عن طريق الحدس او البديهة ، وهو مركز للعواطف و الانفعالات و مخزن الذاكرة كما تم توضيحه سابقا ، ويمتلك عقلكم الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار او حدة الادراك**

فالعقل الباطن هو الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الواعي في حالة نعاس او نوم او هدوء

في المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن و هو ان عقلكم الباطن لا يجري المقارنات ، و لا يستخدم المنطق و لا يعتقد في الاشياء خارج نطاق ذاتيتها

ايضا هناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه اليوم وهو ان عقلكم الباطن مذعن للايحاء أي سهل الانقياد

قد يتسائل احد منكم : ما هو الايحاء ؟

الايحاء هو عمل او سلوك يستهدف وضع شيء ما في ذهن و عقل احد الاشخاص و هو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التي اوحيت إليه و يضعها موضع التنفيذ

(عندما اتحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه)

القوة الرهيبة الكامنة في الايحاء

إليكم هذا المثال الذي يوضح القوة الرهيبة للايحاء ، لنفترض ان احد طاقم سفينة اقترب من احد ركاب سفينة يبدو عليه القلق والهلع ، وقال له (انك تبدو مريضا ، ان وجهك يبدو عليه الشحوب ، انني اشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر ، دعني اساعدك في الوصول إلى كييتك) سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر ، فهل تعلمون لماذا ؟

لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته و هو اجسه ، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كييته وبالتالي اصبح ايحائه له أمرا واقعياً

ولكن تختلف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء

في الواقع ان الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن او معتقداته ، فلنفترض ان احد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له (انك تبدو مريضا جدا ، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لي أنك ستصاب بدوار البحر) وهنا اما ان يسخر من

دعابته او لا يهتم بحديثه ، اذاً احائه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانبه لان ايجائه هذا ارتبط في ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض و بالتالي لا يسبب هذا الایحاء أي خوف أو قلق و لكنه يحقق الثقة بالنفس

اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه ، و لديه معتقداته و آراؤه ، و هذه الافتراضات الداخلية هي التي تحكم و تدير حياتنا ، و هذا الایحاء او الافتراض لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا في حالة قبولكم له عقلياً ، و هذا يؤدي إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود ، ووفقاً لطبيعة الافتراض أو الایحاء

القوة البناءة و الهادمة للایحاء

كثير ما نصادف في حياتنا ایحاءات من قبل الاخرين و هذه الایحاءات تسمى بالایحاءات المتغيرة اي الایحاءات التي تأتي من شخص آخر ، و قد تكون بناءة و قد تكون هادمة

فقد يستخدم البعض الایحاء في التدريب على الضبط و السيطرة على النفس ، و لكنه للأسف يستغل في قيادة الاخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل و السيطرة عليها

واذا استخدم في شكله البناء يعطي شيئاً رائعاً ، بينما اذا استخدم في شكله السلبي والهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانهاط استجابة العقل و ينتج عن هذا الجانب السلبي للايحاء انهاط من البؤس و الفشل و المعاناة و المرض

فكثيرا منا ، في مراحل حياته قابل ايجاءات سلبية من قبل الاخرين او من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعي ومن هذه الايجاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ او تصل إلى اي شيء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الامور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع ان تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلساً)

ان هذه الايجاءات تهدم الانسان و تحطمه فاحذروا اعزائي ، لا تطلقوا هذه العبارات على انفسكم ، فكل انسان لديه قوة و طاقة و موهبة سيتطيع ان يصل إلى ما يريد ، ويمكنكم رفض الايجاءات السلبية التي يطلقها الاخرين اتجاهكم ، فانتم لستم مضطرين بأن تتأثروا بايجاءات هدامة من الغير

انظروا حولكم اعزائي ستجدون ان الاصدقاء و الاقارب و الاخوة كل منهم يسهم في حملة من الايجاءات السلبية ، و سوف تجدون الاكثر من هذه الايجاءات غرضها ان تجعلكم تفكرون و تشعرون

وتتصرفون مثلما يريد الآخرون وبألوسائل التي تحقق مصلحتهم وللأسف ،
فلا تسمحوا لهذه الأيحاءات بهدمكم

سأحكي لكم قصة حدثت معي متعلقة في الموضوع

****** عندما كنت في الثالثة عشرة من العمر ، كانت لدي مدرسة لا
تحب احدا ، دائما تحبط الآخرين ، الكل كان يجتنبها ، في كل مرة عندما
أشارك معها في الفصل و أجيب على أسألتها التعجيزية كنت أشعر بالنصر ،
ولكنها بدل ان تشجعني كانت تحبطني ، كانت تقول لي كثيرا من الكلمات
السلبية (هل تعتقدين انك صنعت صاروخا ؟ هذا سؤال سهل) (لن
تستطيعي الاجابة على السؤال لانك فاشلة) وعبارات أخرى هادمة ، رغم
اني كنت متفوقة ، بعد فترة اصبت بالاحباط و تدنى مستواي الدراسي ، لاني
سمحت لهذه الأيحاءات بدخولها لعقلي الباطن ، ولكن انقذتني مدرسة
رائعة ، الكل يحبها و يشهد بأخلاقها العالية و حبها للآخرين ، وكانت تقول
لي دائما (انك رائعة) (انا متيقنة بنجاحك) (لديك مواهب لا يملكها
الكثيرون فاستغلها) ومن هذه العبارات التي اعادت ثقتي بنفسي و عدت
مرة أخرى من المتفوقات فجازاها الله خيرا مدرستي الفاضلة التي لن انسى
صنيعها ابدا ، اذاً هنا طرد عقلي الباطن العبارات السلبية واستبدلها بالعبارات
الإيجابية

كم هو جميل ان نساعد انسان في اعادة بناء نفسه واعادة الثقة إليها ،
بدل من هدمه ، فلماذا لا نبدأ نحن اولاً في انفسنا لنشعر بالسلام والسعادة
ثم ننشر هذه السعادة في الاخرين

قدرة عقلكم الباطن على المعجزات

عليكم ان تدركوا ان عقلكم الباطن و عقلكم الواعي يتفاعلان
ويتداخلان بين بعضهما البعض و يعملان معاً باتفاق و انسجام و سلام ومع
الوقت سوف تحصلون على السعادة و السلام و البهجة و لن يكون هناك
مرض او اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن و الواعي بانسجام و هدوء
، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة ، ايجابية ، صادقة لتحقيقوا هذا الهدوء
والانسجام

ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية في جسمكم ،
فمثلاً عندما يحدث اضطراب ذهني (قلق ، خوف ، ضيق ، ...الخ) فان
دقات القلب قد تتسارع ، الجلد قد يفرز كميات من العرق ، الرثان قد
يصعب عليها التنفس وهكذا ، و افضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء
و التحدث لعقلكم الباطن و اخباره يضطلع بسؤلية التنظيم بطريقة هادئة
بها انسجام و في تلك الحالة ستجدون ان جميع وظائف جسمكم تعود
لطبيعتها ، تأكدوا انكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول و بالاقناع
و سوف يستجيب لاوامركم

هل تعلمون ان كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء ، ولكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التي يريد ، فالشفاء الذاتي يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن

سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية ، وهي حالة امرأة اسمها بييري ، هذه المرأة اصببت بالعمى ضمرت الاعصاب البصرية و أصبحت عديمة الجدوى ، ذكرت احدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التي اصاب العصب البصري لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق و استعاد العصب البصري عمله و فائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات و بعد مرور شهر و خلال اعادة فحص عين السيدة وجد ان آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد ان كانت لا ترى فيها

وعرف ان السيدة بييري كان لدى لديها الثقة العظيمة بنفسها و قوة عقلها الباطن و أمتلأ قلبها بالايان انها ستشفى ووفقا لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن و أطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة في داخلها وهنا علينا ان نعرف ما هو مبدأ الشفاء ؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان و الثقة التامة بقدرة هذا العقل الباطن ، اذاً عملية الشفاء التي تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق و الثقة التي تعمل في عقلكم الباطن و تطلق العنوان لقوة الشفاء

*ويمكن ايضا استخدام عقلك الباطن في مساعدة شفاء الآخرين (ياذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب الالاموجود اليكم هذه الحادثة و التي حدثت معي شخصياً (توضح لكم كيفية استخدام عقلكم الباطن في شفاء الآخرين) في احدى المرات حدث لصديقتي حادث قوي أدى إلى اصابتها بشلل نصفي وقال الاطباء ستكون هكذا بقية حياتها، وقتها كنت قد قرأت عن قدرة عقلي الباطن في شفاء الآخرين) كان الجميع يدعوا لها بالشفاء، ثم اتفقت مع مجموعة من الصديقات ان نستخدم قوة عقولنا الباطنة في ارسال افكارنا الايجابية إليها لعلنا ننجح في هذه التجربة، و فعلا في كل يوم كنا ندعوا لها في كل وقت و خصوصا في سجودنا و نفكر بأنها ستمشي من جديد، وانها ستشفى بإذن الله، لم نحزن حتى لا نرسل هذه الافكار السلبية إليها فنفسل في استخدام عقلنا الباطن، وبعد شهر حدث شي لم يتوقعه الجميع، مشيت ثلاث خطوات، وبعد ثلاثة اشهر شفيت وبدأت تمشي وها هي بيننا اليوم تمشي بعد ان كانت مقعدة

* تعلموا استخدام عقلكم الباطن في مساعدة شفاء الآخرين (ياذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات في الانسان امده الله بها ليستغلها

عندما تدعون لمريض و تفكرون به عليكم تهدئوا وبعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة و الحيوية في عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم

عندما افكر في قدرة هذا العقل الباطن و في الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايماناً ، وتسييحاً لله عز وجل ، فسبحان الله جلّت قدرته ، لو كل شخص منا عرف ذاته و ما اعطاه الله من نعم لما ترك اليأس و الحزن يتخلخل داخله

طرق عملية في الشفاء عن طريق العقل الباطن

إن عقلكم لديه طريقة في ادارة و سيطرة و توجيه حياتكم ، مثل المهندس الذي لديه طريقة لبناء بيت او جسر ، عليكم ان تدركوا ان تلك الطرق و الوسائل هي امور اولية اساسية
فهناك طرق ووسائل تتحقق من آخلال آمالكم و رغباتكم ، و اذا تحققت فهناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها ، وهذه الوسيلة المستخدمة هي وسيلة علمية

سوف اتحدث عن طرق علمية تنمي و تغذي حياتكم ، و يمكنك استخدامها للوصول إلى النتيجة المطلوبة

طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن:

تكمن هذه الطريقة في حث العقل الباطن على تبني و تلقي طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعي ، و تتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة و الاستغراق في التفكير في الحلم

عليكم ان تفكروا جهدوء فيما تريدونه و شاهدوه ، وسيتحقق سريعاً ، سأعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة .

كان هناك فتاة اصببت باحتقان في الحلق و كحة ، و اعلنت بثبات و تكرار في نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان ، انني اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن .

هذه الطريقة جربتها شخصياً أكثر من مرة و فعلاً نتائجها سريعة ورائعة ، اعزائي استخدموا هذه الطريقة فهي حقاً فعالة

ملاحظة : سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد ، و تطبقونها

طريقة التخيل

ان اسهل و اوضح طريقة لصياغة فكرة ما و تشكيلها في عقلكم هي ان تتخيلوا هذه الفكرة ، و ان تروها بشكل نشط في حياتكم كما لو كانت شيئاً محسوساً ، و في يوم ما ستظهر هذه الفكرة في عالمكم المحسوس (الخارجى) ، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية في عقلكم

هذه الطريقة في التفكير تشكل انطباعات في عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق و خبرات في حياتكم ..

سأذكر لكم مثال بسيط على هذه الطريقة من تجاربي الشخصية
فترة من الفترات كنت طريحة الفراش لمدة عشرة ايام بسبب برودة
الجو وتغيره ، لم اكن استطيع النهوض من السرير ، فقررت اني انهض و اسير
وامارس حياتي اليومية و كأن ليس بي شيء ، جلست مسترخية ثم تنفست
ثلاث مرات بهدوء ، وتخيلت نفسي اني امشي في ارجاء البيت ، و في حديقتنا
، وذهبت إلى زيارة خالاتي والاهم من كل هذا لست مريضة ، و فعلا
احسست بأن فكرة سيطرت علي ، وبعد دقيقتين نهضت من السرير ، في
البداية احسست بالتعب والارهاق و عدم قدرتي على المشي ، ولكن عندما
خرجت من غرفتي كنت اقول لنفسي (خرجت من غرفتي اذا استطيع
المتابعة) (لست مريضة) ومن هذه العبارات كنت احاول تطبيق الفكرة
التي في عقلي ، وفعلا تمشيت في البداية في ارجاء البيت ثم خرجت للحديقة
قليلا ، بعدها ذهبت اصلي ركعتين شكر الله على نعمة الصحة والعافية و
نعمه الكثيرة ، وبعد ساعة انخفضت درجة حرارة جسمي و اصبحت
بالمعدل الطبيعي ، وبعد خمس ساعات ذهبت لزيارة احدى خالاتي
القريبات من منزلنا لمدة ربع ساعة ، ثم رجعت للمنزل ، و بعد نصف ساعة
خف الاحتقان ، و في اليوم التالي شعرت بقليل من الارهاق و لكنني بأفضل
حال ، ، فتناسيت المرض ومارست حياتي اليومية وفي اليوم الذي بعده كنت
بكامل نشاطي ، وكأني لم اصاب بالمرض في الفترة السابقة

إذا أعزائي ، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم ان تهدؤوا من
سرعة عقلكم الواعي لكي يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم
الباطن عن طريق الاسترخاء و تنفسكم ببطيء ثم التخيل ، فبعدها
ستطلقون سراح الصورة الكامنة التي تخيلتموها

طريقة الشكر

قال الله تعالى في كتابه العزيز (وجعل لكم السمع والابصار و
الافئدة لعلكم تشكرون) ، (لئن شكرتم لأزيدنكم) ، (ان الله ذو فضل
على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون)

أليس البصر نعمة ؟ اليس السمع نعمة ؟ اليس الاولاد نعمة ؟
اليس الامن و الامان نعمة ؟ أليست الصحة نعمة ؟ كل هذه نعم من الله عز
و جل ، فنعمه لا تعد و لا تحصى ، علينا ان شكر الله على نعمه ، فبالشكر
تدوم النعم ، والقلب الشاكر دائما قريب من الله عز و جل ...

فعندما يأتي الانسان مرض ما ، و من خلال تكراره (شكرا لك يا
رب) مرات و مرات سيصل عقله و قلبه إلى نقطة الرضى ، ليس في المرض
وحده يشكر الانسان ربه و انها في جميع الاوقات يتسلل الرضى إلى قلبه ،
فيشعر بالسعادة

اشكروا الله في جميع الاوقات ، و جربوا ان لا تفارقكم هذه العبارة
(شكرا لك يا رب على نعمك علي) ، و صدقوني ستشعرون بالراحة الرضى
، سيتخلخل كل هذا إلى داخل اعماقكم و عقلكم و قلبكم ، وستكونون من
اسعد الناس على وجه الارض

هناك طرق أخرى و لكن نكتفي بهذه الطرق الثلاث ، ويمكنكم
ان تستخدموا هذه الطرق في الشفاء و ايضا لتحقيق مطالبكم ...
كنت اود ان نجري لقاء هنا مع اخت عزيزة على قلبي شفيت من
مرض سرطان الدم ، بفضل الله تعالى ، و باستخدام قوة عقلها الباطن ،
لتطرحوا عليها اسئلتكم و استفسارتكم ، و لكن للأسف ليس لديها الوقت
الكافي لذلك ، سأرى ان كان بإمكانها ان الحضور إلى هنا في نهاية هذه الدورة

عقلكم الباطن يميل إلى الحياة

إن عقلكم الباطن هو الذي يجعلكم تحققون الكثير من الاماني التي
تحلمون بالوصول إليها ، فهو يجعلكم تتقدمون ، و تتفوقون ، و تصلون إلى
اعلى الدرجات ، و ايضا كثير من الدوافع ومنها دافع الحب و دافع انقاذ حياة
الاخرين يأتي من أعماق عقلكم الباطن

كيف يتداخل الانسان مع مبدأ الانسجام الداخلي ؟
ان الذين تأكدونه بعقلكم الواعي و تشعرون به كحقيقة ، يعرض
في عقلكم و جسدكم و علاقاتكم ، لذا دائما أكدوا الخير و ادخلوا في سعادة
الحياة

ولكي تفكرون تفكير صحيح و علمي يجب ان تعرفوا الحقيقة
(التي تأكدونها في عقلكم الواعي و تشعرون بها) ، ولكي تعرفوا الحقيقة
عليكم ان تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التي تتحرك دائما في اتجاه
الحياة

وكل فكر او عمل لا يكون منسجما ، سواء عن جهل او قصد
سيؤدي إلى تنافر و خلاف في جميع الانواع

بمعنى ان الافكار التي يحاول ان يدخلها في عقله الباطن تختلف
عن الحقيقة التي يشعر بها الشخص فيحدث تناقض وبالتالي لن يعمل العقل
الباطن بالشكل المطلوب

سأحكي لكم قصة توضح حديثي السابق ، كان هناك قرية ، يعيش
فيها الكثير من الفقراء ، الكل يعيش فيها بشقاء و تعب ، الكل يشعر بالحزن
و اليأس و الملل ، الا شخص واحد رغم فقره الشديد إلا انه أسعد شخص
في القرية ، لم يعرفوا سبب سعادته رغم انه لا يملك شيء يسعده ، في يوم من

الايام قرر مجموعة من اهالي القرية ان يكشفوا سر سعادته ، فأخبروه انهم سيزورونه في المساء ، فرحب بهم وبيزارتهم ، وعند المساء استقبلهم بابتسامته المشرقة ، فعندما دخلوا بيته صعقوا !! كان بيته خرابة ، ابوابه الخشبية محطمة ، لا يوجد داخل المنزل سوى بطانية ووكأس وبعض الادوات التي لا تنفع ، فعندما سألوه عن سبب سعادته وهو لا يملك شيئاً ، اجابهم : السعادة نابعة من داخل الانسان ، اذا اردت السعادة ابحثوا عنها في داخلكم !

هل تعلمون انكم تبنون جسدا جديدا كل احدى عشر شهرا؟؟

نعم هذا ما نخبرنا العلماء به وهو انكم تبنون جسدا جديدا كل احدى عشر شهرا ، اذا غيروا افكاركم مع تغيير جسدكم ، اجعلوا افكار ايجابية لتنعمو بالحياة

فاذا أقمتم بناء به خلل أو عيوب من خلال الافكار الخاصة بالخوف والغضب والغيرة والنية السيئة ، فأنتم وحدكم المسؤولون عن ذلك

إنكم انتم الذي تسيطرون على كل افكاركم ، وانتم تستطيعون ان تباعدوا عن التمتع في الحياة بالفكر السلبي

إن الطريقة للخلاص من الظلمة هو النور ، و طريقة التغلب على
البرد بالحرارة ، و طريقة التغلب على الافكار السلبية استبدالها بأفكار طيبة ،
إذا أكدوا على النية الطيبة و بذلك تختفي النية السيئة

كيف نحصلون على النتائج التي نريدونها ؟
اعزائي هل تعلمون ماهي اسباب الفشل الرئيسية ؟

انها نقص الثقة و المجهود الكبير جدا ، كثير من الناس يفشل
بسبب أفكاره ، و هناك من يفشل و يضع اللوم على على حظه ، و هناك من
يشك بقدراته ... اذا الانسان وحده مسؤول عن فشله
و هناك من يستخدم عقله الباطن و لكن فشل بالحصول على
النتائج التي يريد ، أتعلمون لماذا ؟

لانه استخدم الاكراه العقلي ، فالعقل الباطن لا يستجيب للاكراه ،
أنه يستجيب للاقتناعاتكم و قوة الايمانكم

قد تفشلون في الحصول على النتائج التي تريد ، نتيجة استخدام
عبارات مثل : (انني لن احصل على نتيجة أبدا) ، (ان الامر ميؤوس منه) ،
(الامور تزداد سوءا) ، (حظي سيء دائما) ان هذه العبارات التي تستخدم ،

ستأتي بتيجة عكسية ، فعندما تستخدمونها لن تحصلوا على رد او تعاون من
جانب عقلكم الباطن

لنفترض ان سيارتكم تعطلت في الطريق ، فهل تستطيعون
اصلاحها ومعرفة ما بها ؟ او انكم تستعينون بالميكانيكي ؟

ستستعينون بالميكانيكي ، اذ عقلكم الباطن هو الميكانيكي الماهر ،
وهو يعرف طرق ووسائل علاج اي عضو من جسدكم وعلاج علاقاتكم و
اتخاذ القرار الصحيح ، والاسرءاء هو المفتاح...

ان الطريقة الة للحصول على استجابة من عقلكم الباطن هي من
خلال الخيال المنظم ...

عليكم ان تسترخوا و تتخللوا انكم وصلتم لامنيتكم ، او حل
لمشكلة تواجهكم ، عليكم ان تستمروا بهذا التخيل ، مقتنعين بوصولكم
إليه .

وافضل وقت لحث عقلكم الباطن قبل النوم والسبب في ذلك ان
اعلى درجة انتاج العقل الباطن تحدث قبل النوم و بعد الاستيقاظ من النوم ،

ففي هذه الحالة لا توجد افكار سلبية تجعل رغباتكم حيادية وبالتالي تمنع قبول العقل الباطن لها .

قانون الجهد المعكوس ولماذا تحصلون على عكس ما تريدونه ؟

يعرف هذا القانون بأنه عندما تكون رغباتكم و خيالكُم متعرضين ، فان خيالكُم يكسب اليوم دون خلاف .

على سبيل المثال إذا طلب من احدكم ان يمشي على لوح خشب على الارض ، فإنه سيفعل ذلك بلا شك ، ولنفترض ان نفس لوح الخشب موضوع على ارتفاع 20 قدم في الهواء بين حائطين ، فهل يستطيع ان يمشي عليه ؟

إذا كانت رغبته في المشي عليه ستواجه جانب من خياله او خوفه من السقوط .

فالفكرة السائدة التي هي صورة الوقوع ستتغلب عليه و رغبته و ارادته أو جهده للمشي على لوح الخشب سينعكس حيث سيتم تعزيز فكرة الفشل المسيطرة عليه ، و المجهود العقلي الذي حاول ان يبذله قد هزم ، لان عقله الباطن الاقوى من مقترحين متناقضين ...

سأذكر لكم تجربة شائعة يمر بها أغلب الطلبة ، عندما يأتي الاختبار و يدخل الطلبة قاعات الاختبار ، وعندما يبدأون بالحل فجأة تهجرهم المعلومات ، ولا يستطيعون استرجاع معلومة واحدة متصلة بموضوع الامتحان ، وكلما زاد غضبهم على انفسهم واستدعاء قوى الارادة كلما زاد هروب الاجابة ، ولكن عندما يتركون غرفة الامتحان ويهدأون تتدفق الاجابات التي ينشدونها إلى عقولهم .

ان محاولة التذكر كانت هي سبب الفشل ، وهذا مثال على قانون الجهد المعكوس ، حيث تحصلون على عكس ما تريدونه ..
نصيحة للطلبة والطالبات : لا تجبروا انفسكم على التذكر ، فقط استرخوا و تعودوا من الشيطان وابدوا بحل الاسئلة أخرى ثم ارجعوا إليها و ستذكرون اجابة السؤال الذي لم تعرفوه ، وتمنياتي لكم بالتوفيق
كيف تستخدمون عقولكم الباطن في تحقيق الثروة ؟ ، كيف تكون غنيا ؟

هل تواجهون صعوبات مالية ؟ هل تسعون لتحقيق أهدافكم ؟

سؤالنا الالم ... هل حققتم أهدافهم ؟ هل تغلبتم على صعوباتكم المالية ؟؟ اذا كان الجواب لا فهذا يعني أنكم لم تقنعوا عقولكم الباطن بأنكم ستملكون الكثير ...

إن المشكلة التي تواجه أغلب الناس هي أنهم ليس لديهم وسائل دعم خفية ، فعندما يحدث خسارة في الاستثمار أو اضمحلال في التجارة ، يظهر على وجوههم اليأس .. والسبب وراء هذا أنهم لا يعرفون كيف يستخدمون العقل الباطن ... فنجد عقلهم يتسم بالفقر ، بينما هناك أشخاص آخرون يكون عقلهم مليء بأفكار الغنى و الثروة وانه محاط بكل شيء يحتاجه ...

اعزائي بكلماتكم لعقلكم الباطن تحصلون على القوة و الثروة و النجاح .

قولوا هذه الكلمات (غني - ناجح) يوميا ، ان هذا الشعور بالغنى و النجاح سيتفجر بداخلكم و ستظل فكرة الغنى تدور في عقلكم حتى تخرج إلى الوجود ..

أن الشعور بالغنى يولد الغنى ، كما الشعور بالنجاح يولد النجاح .
قد تقولون ان هذا الكلام ليس صحيحاً وحتى ان قلنا هذه العبارات فلا يحدث شيء !!

أقول لكم .. لم يحدث شيء لان تشعرون بأنكم تكذبون على أنفسكم .. ان عقلكم الباطن يرفض ما تقولونه إياه دون اقتناع وبالإجبار ... وهذا ما لا يتقبله عقلكم .

لكل من يعاني من صراع داخلي ، هناك طريقة تجعله يتغلب على هذا الصراع .. وهي أن يقول يوميا وخاصة قبل النوم (أنا اتنعم بكل ما أملك) ..

كان أحد رجال الاعمال يعاني من انخفاض في مبيعاته .. وكلما كان يجلس في مكتبه الهاديء كان يقول (ان مبيعاتي تتحسن كل يوم) .. وبعد فترة تحسنت مبيعاته .. ان هذه العبارة تدفع إلى تعاون العقل الباطن و العقل الواعي ...

عندما يقول أحدكم (يوجد عجز) ، (سأفقد البيت لانه مرهون) ، (سأخسر) فإنه بهذه العبارات يوقع على شيكات على بياض .. لان الخوف يملأه اتجاه المستقبل فعقله الباطن يأخذ مخاوفه و يجذب الاحوال السلبية اتجاهه ، فأقواله السلبية التي طلبها من عقله الباطن ستتحقق .. أعزائي إن عقلكم الباطن يضحك و ينمي اي شيء تودعونه في داخله .. اشغلوا عقلكم الباطن بقدر ما تستطيعون لتجلبوا الافكار البناءة له ومن ثم تجلبوا الغنى و الرفاهية ..

إن عقلكم الباطن لا تنقصه الافكار ، فبداخله يوجد عدد لا محدود من الافكار على استعداد للتدفق إلى عقلكم الواعي ... وسوف

تستمر العملية في العمل داخل عقلكم بصرف النظر عن انخفاض او ارتفاع اسعار الموارد المالية ... ولكن عليكم الاقتناع ان الثروة متداولة في حياتكم وسوف تحصلون عليها دائماً بصرف النظر عن شكل هذه الثروة.

هناك شعور واحد هو السبب في قلة الثروة في حياة العديد من الناس .. هل تعلمون ما هو؟؟

إنه الحسد .. عندما يحسد الشخص الاخرين لما في أيدي غيرهم أكثر مما في أيديهم .. فإنه يعيق طريق الغنى .. ويصعب الوصول إليه ..

من يريد التغلب على هذا الشعور عليه ان يقول لنفسه (انني سعيد لرفاة هذا الشخص ، انني اتمنى له مزيدا من الغنى)

أحبائي عندما تتمنون الخير للآخرين ، فإنه يسعود هذا الخير عليكم ، و عندما تنفقون من أموالكم في أوجه الخير فإنه يسعود عليكم أضعافاً مضاعفة .. وعندما تشكرون الله على نعمه عليكم ، فإنه سيرزقكم أضعافاً مضافة .. قال تعالى (لئن شكرتم لأزيدنكم)

عقلكم الباطن كشريك في نجاحكم
كل منا يريد النجاح في حياته سواء في حياته العملية او العلمية ..
لذا ان كنتم تريدون ان تصلوا إلى النجاح فعليكم اتباع ثلاث خطوات وهي :

الخطوة الاولى : ايجاد الشيء الذي تحبون ان تفعلوه .. ثم تفعلوه ،
فالنجاح يكمن في حبكم لعملكم .. فكيف ان فلان طبيب ناجح ؟ نقول
عنه ناجحاً إذا كان يبذل جهداً من أجل عمله .. يقوم بزيارة العيادات .. يقرأ
آخر الاحداث و المقالات العلمية المتصلة في مجال عمله .. يهتم بمرضاه ..

ربما يقول شخص منكم انا مختار في اختيار المجال الذي احبه فماذا
افعل ؟

أقول له كرر هذه العبارة عدة مرات و بهدوء (إن الذكاء المطلق
لعقلي الباطن يكشف لي مكاني الحقيقي في الحياة) بعدها ستأتي الاجابة في
صورة شعور أو دافع أو ميل في اتجاه معين .

أما الخطوة الثانية : النخصص في فرع معين من المجال الذي تحبونه
وتعرفون عنه الكثير عن اي فرع آخر .. على سبيل المثال إذا اختار شخص
مجال الهندسة .. عليه ان يركز على أحد فروع هذا المجال .. قد يكون فرع
الهندسة المعمارية .. او هندسة الالكترونات .. او غيرها .. يجب ان يكون
متحمساً بما فيه الكفاية لمعرفة كل ما هو متاح بشأن الفرع الذي اختاره ..

أما الخطوة الثالثة : وهي اهم خطوة وهي بأن تتأكد من ان الشيء
الذي تريدون فعله لا يضاف إلى نجاحكم فقط بمعنى ان لا تكون رغبتكم

في النجاح أنانية .. أي انها يجب أن تكون مفيدة للبشرية .. لانها ستعود عليكم بالفائدة والمنفعة ..

إذا النجاح يعني حياة ناجحة .. فعندما تكون في سلام وسعادة و بهجة وتعمل ما تحب ان تعمله .. وتفيد الآخرين .. فأنت ناجح ..

إذا أردتم النجاح في حياتكم الزوجية .. في العمل .. مع علاقاتكم مع الآخرين .. أطلقوا العنان لخيالكم وتخیلوا بذلك النجاح الذي تحلمون به .. وستخرج هذه الفكرة من عقلكم الباطن .. ويتحقق النجاح ..

إليك هذا التمرين:

عند ذهابكم إلى النوم .. اشعروا بأنكم ناجحين في كل ليلة و راضين .. وفي النهاية ستتحكون في زرع فكرة النجاح في عقلكم الباطن .. احبائي لا يوجد نجاح بدون السلام الداخلي .
عقلكم الباطن و عجائب النوم

إنكم تقضون ثلث حياتكم في النوم ، فالنوم يريحكم بعد يوم حافل بالاعمال والتعب ، والكثير من الناس يؤيدون النظرية التي تقول .. كلما تعبت أثناء النهار كلما ارتحت أكثر في النوم ..

وهناك عملية بناء تتم أثناء النوم ، حيث أن جسمكم ينمو وأعضائكم الحيوية تعمل وأنتم نائمون .. والسؤال هنا هو .. هل العقل الباطن يتوقف عن العمل أثناء النوم؟؟

لا .. فالعقل الباطن لا يستريح أبداً ولا ينام ، إنه دائماً نشط ، فهو يسيطر على جميع القوى الحيوية .

قد يتساءل أحد منكم .. لماذا تحدث عملية الشفاء بسرعة أكبر أثناء النوم .. او لماذا أنسب وقت للإجاءات الذاتية قبل النوم؟

والجواب هو .. لانه لا يكون هناك تدخل من جانب العقل الواعي .
في أثناء النوم .. قد تحلمون حلماً أن شخصاً يحذركم من شيء ، وقد أتى هذا التحذير في شكل حلم ، هذا لان عقلكم الباطن يعرف كل شيء ، فهو يدرك ما يدور حوله في العالم .

نرى عندما لا تحصلون على نوم كافٍ ماذا تشعرون به؟؟
بالتأكيد تعرفون الجواب .. العصبية والاكتئاب والارق وعدم التركيز .. فالإنسان يحتاج ست ساعات نوم على الأقل ليكون في صحة جيدة ، وقد أكد الباحثون أن الارق الشديد يسبق الانهيار العصبي في بعض الحالات .
لذا تذكروا أنه يتم شحنكم نفسياً أثناء النوم ، وأن النوم المناسب ضروري لجلب السعادة والحياة لكم .. لذا احرصوا على الحصول على كفايتكم من النوم ..

عقلكم الباطن والمشاكل الزوجية

إن سبب كل المشاكل الزوجية هو الجهل بوظائف العقل وقدراته .
في كثير من الاحيان تتدمر الزوجة بسبب عدم اهتمام الزوج بها ،
وكذلك الزوج يتدمر من زوجته بسبب عدم فهمها له .. وهكذا يعيشون في
دائرة التدمير و النكد ، بعدها يكره كل منهم الآخر ، ويشعرون بالاستياء من
بعضهم البعض ، ويكرهون بعضهم ، وستزيد كراهيتهم مع الايام .

هل تعلمون لماذا وصلوا إلى هذه المرحلة؟؟

لأنهم لم يستخدموا عقلهم الباطن وقدراته الة .. نعم .. فلو أن كل
منهما توقف عن البحث عن أصغر الاخطاء لبعضهما البعض .. و امتدح
صفات شريك حياته الحسنة .. لما وصل الامر إلى الكره ،
فعندما تقول الزوجة إني أكرهه فهو لا يهتم بي سأخذ عقلها الباطن
هذه العبارات و يحققها لها .. وعندما يقول الزوج لقد يئست منها فهي كثيرة
التدمر سأخذ عقله الباطن هذه العبارات و يحققها له .

لو أنها تغلبا على خلافاتهما من خلال المدح ، والنظر إلى الجوانب
الاجيائية والصفات الحسنة في بعضهما البعض .. لأستطاعا أن يخرجوا
الغضب الذي بداخلهما .. وأن يعيشوا بأفضل حال .

وهناك خطأ كبير تقع فيه بعض الزوجات و الازواج .. وهو
مناقشة مشاكلهم الزوجية مع الجيران أو الاصدقاء .

لنفترض أن زوجة تقول لجاراتها .. بأن زوجها بخيل ويعاملها بقسوة ويكره أهلها ، ترى ماذا ستكون نظرهم لهذا الزوج؟؟

إن هذه الزوجة عندما تناقش عيوب زوجها مع الآخرين ، وتشوه صورته .. فإنها تخلق هذه العيوب داخل عقلها الباطن أولاً .. ثم النصيحة التي سيقدمونها لها ستكون خاطئة لأنها متحيزة لها ..

عزيزتي الزوجة تذكري أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشان تحت سقف واحد بدون خلافات و مصادمات وفترات من التوتر .. حتى إن كانوا اخوات ودمهم واحد .. فما بالك يا اثنان قد يختلفان في الافكار و البيئات وغيرها ..

عزيزتي لا تناقشي أبدا مشاكلك الزوجية مع اي شخص سوى من أهل المشورة و الرأي السديد .. وابتعدي عن النقد وإدانة شريك حياتك .. وأنت أيها الزوج .. احترم زوجتك و قدرها .. أظهر اعجابك وحبك لها .. بلا من الادانة و الانتقادات ..

لا تجعلوا الخلافات و التوترات تتراكم مت يوم إلى يوم .. تأكدوا من مسامحة بعضكم البعض و تصفية النفوس بينكم قبل الذهاب إلى النوم ..

إن الطريق لبناء منزل هاديء مسالم وزواج ناجح سعيد هو استخدام صنبور الحب و التقدير و الانسجام و الاحترام المتبادل .. والخوف من الله في كل منكما الآخر .

عقلكم الواعي وسعادتكم

لنبداً حديثنا بهذا السؤال .. متى تشعرون بالسعادة ؟
ربما يقول لي أحد منكم .. أشعر بالسعادة عندما يولد طفلي .. وقد يقول آخر .. عندما تخرجت من الكلية .. وآخر قد يقول .. عندما حققت نجاحاً في مشروع ما .

إذا أحبائي كل منكم له خبرات جعلته سعيداً ، ولكن رغم هذه الخبرات إلا أنها لا تعطي سعادة دائمة .. إنها سعادة مؤقتة ..

قد يتسائل أحد ما .. متى تكون السعادة حقيقية دائمة ؟
أقول .. طالما أنك ترضي الله تعالى .. وتكن الحب والسلام والنية الحسنة للجميع .. فإنك تقوم ببناء البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك .
أحبتي هناك نقطة مهمة بشأن السعادة وهي .. أن ترغبوا بصدق في أن تكونوا سعداء .

إن ممكلة السعادة توجد في أفكارنا .. وفي مشاعرنا .. فعندما تقولون دائماً .. نحن سعداء .. فالخير والسلام الذي بداخلنا ننشره لمن

حولنا .. وأنا نملك الكثير والكثير .. ونعرف قيمة النعم التي أنعمها الله علينا .. فهنا الأفكار التي تتكرر بانتظام تغوص في أعماق عقلكم الباطن و تصبح حقيقة .. فالسعادة حالة روحية عقلية.

وقد يختار الكثير من الناس الحزن بدل السعادة بترديد هذه الكلمات .. إن اليوم يوم أسود .. وكل شيئاً سيصبح سيئاً .. وهنا من يختار هذه الكلمات .. فإنه يجذب الحزن لنفسه .. وسيكون حزيناً .. متشائماً .. قد يقول أحدكم .. لا أستطيع تحقيق السعادة .. فدائماً تقف بوجهي العقبات !!

العقبات موجودة داخل تفكيرك فقط .. تخاف الفشل من تحقيق هدفك .. أم تقلق من الرجوع إلى الوراء ؟ إن هذا الخوف أنت صنعتته بنفسك .. أبعد هذا التفكير عنك .. وقل سأنجح إن شاء الله وإن فشلت فلا بأس فتأكد أن بعد الفشل يأتي النجاح .. قل أنا ارتكب الأخطاء وأتعلم من أخطائي وسأعود لتحقيق هدفي من جديد و سأنجح ..

هناك قصة رائعة .. عن حصان نفر عندما اعترضته شجرة في الطريق .. وبالتالي في كل مرة يأتي الحصان إلى موقع هذه الشجرة كان ينفر .. وفي يوم من الأيام اقتلع الفلاح الشجرة .. ومع ذلك ظل الحصان على مدى خمسة وعشرين عاماً ينفر كلما مر بموقع الشجرة السابق .. فقد كان الحصان ينفر على ذاكرة الشجرة ..

إذا ثقوا في أنفسكم وستنجحون .. وستكونون سعداء ..
إن أسعد الناس من يتقدم دائماً إلى الامام و يمارس أفضل ما لديه ..
دائماً أفضلهم فن ممارسة الحياة و النجاح .. وإن أسعد الناس من يطيع الله ..
ويزرع في دنياء لاخرته ..

العقل الباطن و العلاقات الانسانية المنسجمة

هناك مقولة تقول .. الاحساس الذي تريد أن يشعر به الآخرون
إزاءك .. عليك أولاً أن تشعر به إتجاههم .. بمعنى .. اعتقد في الناس ما تحب
أن يعتقدوه فيك و عاملهم بالطريقة التي تحب أن يعاملوك فيها.

أحبائي .. لا تحكموا على الآخرين بما لا تحبوا أن يحكموا به
عليكم .. كما أن المقياس الذي تقيسون به الآخرين يقيسونكم به .. أي أن
الخير الذي تقدمونه للآخرين يعود عليكم .. والشر الذي تفعلونه يرجع
عليكم.

إن ما يقوله او يفعله لكم شخص ما لا يمكن حقاً أن يضايقكم أو
يثيركم إلا إذا سمحتم له بذلك.

إن الطريقة الوحيدة لمضايقتكم تكون من خلال تفكيركم أنتم
أقول لكم كيف .. على سبيل المثال .. إذا غضبتم عليكم أن تمروا بآربع
خطوات في عقلكم.

تبدأون في التفكير فيما قاله لكم الشخص الذي أغضبكم .. ثم تقررُوا أن تغضبوا .. ثم تخلقوا عاطفة الغضب .. ثم تقررُوا رد الفعل .. او ربما تتراجعوا وتكون ردة فعلكم لطيفة .. وبذلك التفكير و العاطفة ورد الفعل و العمل جميعها تحدث في عقلكم.

هناك نوع من الناس من الشخصيات الكارهة و المحبطة و المضطربة .. بعيدة عن الانسجام مع الشخصية السوية .. وهؤلاء يكرهون المسالمين و السعداء و المسورين .. وعادة ينتقدون و يدينون و يحطون من قدر هؤلاء الطيبين و المخلصين معهم و الرحيمين عليهم .. ودائما يقولون لانفسهم .. لماذا هو سعيداء جدا و أنا بائس و حزين جدا؟؟

احبتي قد يصافونكم في حياتكم هذا النوع من الناس .. فاعلموا أنهم يريدون خفض مستواكم إلى مستواه .. فهم يريدون أن يجعلوكم تعساء .. لذا لا تسمحوا لهم بذلك .. لا تسمحوا لاي شخص بأن يتزعكم من شعوركم الداخلي بالسلام و الهدوء و السعادة .. عليكم ان تظلوا ثابتين هادئين غير مباليين بما يفعله هؤلاء الاشخاص.

وهناك نوع آخر من الناس يحبون أن يحققوا مآربهم باستفزاز الآخرين أو إثارتهم .. او استعطاف الآخرين بالبكاء وهذا ما يسمى بمهاجمة القلب ..

هؤلاء الناس دكتاتوريين يحاولون استعبادكم ويجعلونكم تنفذون أغراضهم .. وهم يقفزون على ظهوركم ليحققوا أهدافهم .. لذا كونوا حازمين وارفضوا الخضوع لهم .. لا تشاركوا في إثمهم وأنانيتهم وارفضوا استحوادهم عليكم .. تمسكوا بالحق .. وبأهدافكم.

أحبائي تمنوا للآخرين ما تتمنوه لانفسكم .. وهذا هو مفتاح العلاقات الانسانية المنسجمة

كيف تستخدمون عقلكم الباطن في الصفح ؟

إن التسامح مع الآخرين مهم من أجل تحقيق السلام العقلي و الصحة المتألقة ، إذا كنت تريدون الصحة و السعادة فسامحوا كل شيء يتسبب في الاضرار بكم .. سامحوا أنفسكم بجعل أفكاركم تنسجم مع القانون المطلق لعلقكم الباطن.

إنكم لن تستطيعوا أن تصفحوا عن أنفسكم تماماً حتى إذا سامحتم الآخرين أولاً.

ويؤكد الطب النفسي الجسدي على أن التوتر المستمر والاستياء وإدانة الآخرين وعدائهم وراء الكثير من الامراض ابتداء من التهاب المفاصل إلى مرض القلب .. وينظر الطب النفسي إلى هؤلاء المرضى الذين

تعرضوا للضرر و سوء المعاملة أنهم ممثلون بالاستياء و كراهية هؤلاء الذين أوقعوا الضرر بهم وهذا سبب لهم جراحاً في عقلهم الباطن .. وهناك علاج واحد هؤلاء ألا وهو ضرور إزالة هذه الجراح بالتسامح.

وإن العنصر الاساسي في فن التسامح هو الرغبة في التسامح .. ومساعدة من أساء إليكم لا يعني بالضرورة أنكم تحبونه و تريدون التعاون معه .. فليست مجبرين أن تحبوه او تتعاونوا معه.

وعلى ذلك ، نستطيع أن نحسب أناسا دون أن نرغبهم .. والحب يعني أن تتمنوا لمن أساء إليكم الصحة و السعادة و السلام و السرور و كل مباحج الحياة .. وهناك شرط واحد وهو الاخلاص .. ساعخوا لاجل أنفسكم إن لم يكن من أجل من أساء إليكم ..

سأعرض عليكم طريقة بسيطة يكون مفعولها رائعاً في حياتكم إذا مارستموها .

استرخوا .. وفكروا في نعم الله عليكم .. وفي مباحج الحياة .. وكل منكم يكرر هذه العبارة .. أنا اسامح و بحرية (ثم اذكروا اسم الشخص الذي تريدون مسامحته) أنا أبرئه عقلياً وروحياً ، أنا متسامح إزاء كل شيء ،

إنني حر وهو حر ، إنه شعور ، إنه يوم العفو العام ، إنني أسامح كل شخص آذاني وأضرني ، وأتمنى له السعادة والصحة والسلام وكل مباحج الحياة ، إنني أفعل ذلك بحرية وسعادة ، إنني أسامح من أعماق قلبي ..

وكل واحد منكم إذا فكر في الشخص الذي أساء إليه أو ضره .. ليقل .. سأمحتك من أعماق قلبي .. أتمنى لك السعادة والسلام وكل مباحج الحياة .. وليس ان يقولها مجرد عبارات لا بل في اخلاص .. وسيجد بعد أيام قليلة انخفاض التفكير في هذا الشخص او التجربة ويصبح التفكير اقل و اقل حتى يتلاشى تماماً .. صدقوني شعور رائع تشعرون به عندما تسامحون الآخرين .

إذا قلت للأحذكم أخبارا سعيدة بشأن الشخص الذي أساء إليه او أخطأ معه أو خانته .. فغضب .. فهذا يعني أن جذور الكراهية ما زالت موجودة في عقله الباطن .. وأنه لم يسامحه بعد.

لنفترض أن أحد ما كان يعاني من آلام مبرحة بيده اليمنى منذ عام .. فإذا سأله بالصدفة ما اذا كان ما زال يعاني من هذه الآلام الان .. فسيقول لا .. أنا أتذكره ولكن بدون ألم .

وهذا ما يحصل مع الصفح .. عندما تصفحون عن الآخرين باخلاص .. قد تتذكرون التجربة المؤلمة بالنسبة لكم لكن بدون ألم .. أما اذا تذكرتم التجربة مع الألم .. فهذا يعني أنكم تخدعون أنفسكم .. ولم تمارسوا جيدا فن التسامح ..

كيف يزيل اللاوعي العوائق العقلية ؟

سؤال نبدأ به حديثنا .. هل تعلمون كيف تتخلصون من عادة ما أو تكتسبون عادة ما ؟

العادة هي وظيفة العقل الباطن ، فإذا تعلمتم مثلاً السباحة وركوب الدراجات وقيادة السيارة ويفعل هذه الأشياء بتعمد والشعور بها مراراً وتكراراً حتى تترك أثر في العقل الباطن .. حيث تحدث هذه العادة أوتوماتيكياً من عقلكم الباطن .. وهذا ما يسمى أحياناً بالطبيعة الثانية والتي هي رد فعل عقلكم الباطن على تفكيركم وعملكم.

إذا كانت لديك عادة سيئة .. وتريدون التخلص منها .. عليكم أولاً أن تعترفوا بوجودها فيكم .. لا تتجنوا الاعتراف .. وإذا كانت لديكم الرغبة الحقيقية في تخليص أنفسكم من أي عادة سيئة .. فإنكم قد تخلصتم منها بنسبة 50٪ .. فالرغبة الحقيقية هي نصف العلاج.

يجب أن تدركوا أن معاناتكم ستتج عنها شيء طيب .. يجب أن تدركوا أن قوة عقلكم الباطن تساندكم .. يجب أن تتخللوا فرحة التحرر (من هذه العادة) تنتظركم.

هناك ثلاث خطوات سحرية .. تساعد كل منكم في التخلص من عاداته السيئة.

الخطوة الأولى : استرخوا وادخلوا في نوم ونعاس .. وهذه الخطوة تمهيد للخطوة الثانية

الخطوة الثانية : خذوا عبارة صغيرة و كرروها مثلاً عبارة (انني أخلص من هذه العادة) . زركزوا أكثر وامنعوا عقولكم من الشرود .. افعلوا ذلك لمدة خمسة دقائق أو أكثر .. ستجدون استجابة عميقة.

الخطوة الثالثة : قبل الذهاب إلى النوم .. مباشرة .. استرخوا و اغمضوا أعينكم .. تخيلوا صديقاً لكم أو شخصاً تحبونه أمامكم .. وهو يقول (تهانينا) تخيلوا الابتسامه على شفاته .. واسمعوا الصوت .. تخيلوا لمسة اليد .. كل شيء يبدو حقيقياً .. اسمعوها مرارا و تكرارا حتى تحصلوا على رد الفعل المرضي لعقلكم الباطن.

كيف تستخدمون عقلكم الباطن في إزالة الخوف ؟
قيل أن الخوف هو العدو الأعظم للإنسان ، فالخوف وراء الفشل و المرض و العلاقات الانسانية السيئة.

قال فيلسوف (افعل الشيء الذي تخشاه و بذلك يصبح موت الخوف مؤكداً) .. أي مثلاً عندما يخاف أحدكم الوقوف أمام جمع كبير من الناس .. فليفعل ذلك ويقف أمامهم .. وبذلك يحارب الخوف الذي بداخله .

عندما تأكدون بإيجابية أنكم ستغلبون على مخاوفكم وتصلون إلى قرار حاسم في عقلكم الواعي .. فبذلك تطلقون قوة اللاوعي التي تتدفق استجابة لطبيعة تفكيركم ..

هناك نوعين من الخوف الخوف الطبيعي والخوف الغير طبيعي ..
الخوف الطبيعي مفيد .. لانه بمثابة نظام انذار زودكم به الله عز وجل كوسيلة
للحفاظ على النفس .. أما الخوف الغير طبيعي سيء ومدمر .. فهو يسبب
العقد النفسية ..

هناك وسيلة بارعة للتغلب على خوفكم الغير طبيعي .

لنفترض أن أحد منكم يخاف الماء .. اذا كان يخاف من السباحة ..
فليبدأ بالجلوس لمدة خمسة دقائق أو عشرة دقائق .. ويتخيل بأنه يسبح بالفعل
يشعر بالماء .. وبر حركة ذارعيه ورجليه .. يتخيل ذلك حقيقياً .. ويكرر
ذلك ثلاثة او اربعة مرات يومياً .. وبالفعل هو يسبح عقلياً .. بعدها ليبدأ
خطوة خطوة .. في الدخول إلى حمام السباحة .. وليطلب مساعدة أحد
اخوته أو أصدقائه الذين يتقنون السباحة .. حتى يشعر بالامان .
ويمكنكم أن تطبقوا نفس الطريقة مع المخاوف الاخرى .. اعلموا
ان الاشياء التي تخافون منها ليس لها وجود فعلي فما هي مجرد أفكار في
عقلكم .. والافكار خلاقة .. أي أنتم تخلقونها بأنفسكم .. فلا يوجد شيء
يستطيع جعلكم مضطربين سوى أفكاركم أنتم .. لذا حاربوا مخاوفكم
بشجاعة .

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

برمجة العقل الباطن

1. الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح .
2. تجاهل الناس الذين يرددون دائما و أبدا كلمة مستحيل مستحيل .
3. قدر ما تركز مجهودك في موضوع ما تحقق النجاح المطلوب فيه .
4. رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة .
5. رؤيتك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح .
6. فكر دائما فيما يسعدك و ابتعد بفكرك دائما عما يقلقك .
7. ما تخاف منه قد يحدث إذا استمررت في التفكير فيه .
8. لا تقارن نفسك بالآخرين و إذا كان من ذلك فلا تقارن نفسك بالفاشلين .
9. لا تستمع إلى أي شخص يحاول أن يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك .
10. اعرف نقاط ضعفك و حاول أن تتخلص منها . حاول أن تعرف مواطن قوتك وحافظ عليها .
11. الثقة بالنفس طريق النجاح و النجاح يدعم الثقة بالنفس .
12. الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل .
13. الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا .
14. اجعل فشلك بداية جديدة لنجاحك .

15. محاولة النهوض من السقوط افضل من أن تداس بالأقدام و أنت راقد على الأرض .
16. أن تحاول أي محاولة جديدة و تحطيء لتتعلم افضل من عدم المحولة نهائيا و تدعي الحرص و النجاح في حياتك .
18. اسأل نفسك عما تخاف و قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا .
19. ليس السؤال كيف يراك الناس ولكن السؤال كيف أنت ترى نفسك .
20. لا تقاس السعادة بكثرة المال .
21. مشكلتك ليس في قلة ما تملك من مال ولكن مشكلتك في قلة ما عندك من دوافع .
22. عندما تفهم معنى الحياة جيدا ستجد أنها هامة جدا بالنسبة لك .
23. الشخص الحر هو الذي يقول لا للخطاء ونعم للصواب .
24. إذا كان لديك مشكلة فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها .
25. التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك .
26. إن لم تكن تعرف طريقك جيدا فلن تصل إلى نهايته .
27. لا يدوم ربيع العمر ولكن نظارة القلب هي التي تدوم .
28. فكر إيجابيا وكن متفائلا .
29. لا يدوم جمال الشكل ولكن جمال الشخصية هو الذي يدوم .
30. تذكر أن الشعور بالوحدة ناتج عن سوء العلاقة مع الآخرين وسوء العلاقة مع

الآخرين ناتج عن سوء التفاهم معهم .
32. غالبا لا نرى الأمور على حقيقتها ولكننا نراها كما ندركها نحن
كن واقعيا وانظر إلى الأمور كما هي بلا تحيز .

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف تقوي عقلك الباطن؟

أولاً: قوانين نشاطات العقل اللاواعي:

والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع و ترى منه الكثير ،
فبفرض أنك نظرت للبحر و رأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى
عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثاني...

ثانياً : قانون التفكير المتساوي :

والذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها والتي سترى منها الكثير
ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء
أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا ، وهذا الذي يوصلك للقانون الثالث..

ثالثاً: قانون الإنجذاب:

والذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس
النوع ، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس ، فإن كنت مثلاً تفكر بشيء إيجابي
فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء
سلبي ، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين ، فالطاقة البشرية لا تعرف

مسافات و لا تعرف أزمنة ولا أماكن ، فأنت مثلا لو فكرت في شخص ما و لو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه و ترجع إليك و من نفس النوع ، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجيء بعد قليل برؤيته و مقابله وهذا كثيرا ما يحصل ، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات :

و الذي يعني أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي ، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجي يؤكد له ما يفكر به و كذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الانعكاس :

و الذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلي ، فعندما توجه لك كلمة طيبة سوف تؤثر في نفسك و تكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فتد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: / ما تركز عليه تحصل عليه/

و الذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء و بالتالي على شعورك و أحاسيسك ، فأنت الآن إن ركزت مثلا على

التعاسة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس سلبية و سيكون حكمك على هذا الشيء سلبي ، و بالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس إيجابية ، أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابيا أو سلبا، و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعاً: قانون التوقع:

و الذي يقول أن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي ، و هو من أقوى القوانين ، لأن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة و التي ستعود إليك من جديد و من نفس النوع ، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير و أنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة و هكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل و بالفعل عندما يركبها و يحاول تشغيلها لا تعمل ، و هذا يوصلنا إلى القانون الثامن..

ثامناً: قانون الاعتقاد:

و الذي يقول أن أي شيء معتقد فيه (بحصوله) و تكرره أكثر من مرة و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تترمج في مكان عميق جدا

في العقل اللاواعي ، كمن لديه اعتقاد بأنه أتعس إنسان في العالم ، فيجد أن هذا الاعتقاد أصبح يخرج منه و دون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك و تصرفاتك، و هذا الاعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الاعتقاد ، و هنا طبعاً لا نتحدث عن الإعتقادات الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أني خجول أو أني غير محظوظ أو أني فاشل أو أو أو ، و هذه كلها إعتقادات سلبية طبعاً ..

تاسعا : قانون التراكم :

و الذي يقول أن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة و تعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب و بنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي ، كمن يظن نفسه تعبان نفسياً فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر ثم يرجع في اليوم التالي و يقول لنفسه أنا تعبان نفسياً و كذلك الأمر في اليوم التالي ، فيتراكم هذا الشيء لديه يوماً بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه و كل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة و هكذا، و هذا يوصلنا للقانون الذي يليه ..

عاشرا : قانون العادات :

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوماً بعد يوم كما قلنا سابقاً حتى يتحول إلى عادة دائمة ، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما و لكن من

الصعب التخلص منها، و لكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها و بنفس الأسلوب.

الحادي عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية و أنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة ، أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب ، و نذكر هنا مقولة { من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة } ، فأنا مثلاً ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيساً و لن أصبح سعيداً ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب ..

الثاني عشر: قانون الاستبدال:

فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون ، حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه القوانين و تستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي ، فمثلاً لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما و تقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري مالذي فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات و أرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها ، و بالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة

سلبية تقول : أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية و لكنك أنت الذي جعلته
يتصرف بهذه الطريقة ..

لذا علينا الانتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك
جعلها تعمل ضدك أو لصالحك ، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا
تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية ، لذا عليك بالبدأ و
من اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك ، و كلما
وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه و فكر بشكل إيجابي ..

قال فرنك أوتلو :

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

أين نحن من ايجابية العقل الباطن؟

كما يعلم معظمنا فإن للإنسان عقليين الأول الواعي والآخر الباطن. الأول يستطيع الإنسان التحكم فيه بكل سهولة. لكن الثاني وهو الباطن (الذي سيكون محور حديثنا) فإن الإنسان لا يستطيع التحكم به الا من خلال تكثيف ارسال الرسائل له بعدها يتشكل العقل بطبيعة تلك الرسائل الواردة.

اهمال ما يتعلق بالعقل الباطن من ابرز سلبياتنا كمجتمع. والعقل الباطن لمن لا يعرف عنه، هو بمثابة مصدر القوة او الضعف للإنسان وهو المنطقة التي تقوم بتخزين عدد كبير من التجارب والمواقف والأحداث والتي عليها تبني آراء الفرد وأفكاره. فمتى ما تم تزويد هذه المنطقة بكل ما هو سلبي سيستج لنا فرد ذو افكار وأنماط سلبية والعكس صحيح فكلما قام الفرد بتزويد تلك المنطقة بالأحداث والتراكمات الايجابية فسيكون طبعه وتفكيره ايجابيان. ومن اللافت فيما يخص العقل الباطن هو ان احدا منا ليس بوسعه التحكم به الا من خلال تخزين وطرده الرسائل. كما انه بطيء في الاستيعاب وتغيير المعتقدات لكنه فعال اذا ما تم له ذلك بل انه يعطي النتائج التي تتلاءم تماما مع الرسائل الواردة.

ولنعط مثلاً بسيطاً على عدم قدرتنا على التحكم بالعقل الباطن:
حينما اطلب منك عزيز القارئ ان لا تذكر صورة الرئيس الأمريكي جورج بوش. انك حتماً لن تستطيع ان تحجب طلبي وهو عدم تذكر صورة الرئيس بوش بل ان عقلك الباطن سيستدعي صورته لتمثل امامه. عدم قدرتك على وقف التذكر واستدعاء هذه الصورة يأتي نتيجة لتراكم الرسائل التي تخص صاحبها وهو الرئيس الأمريكي.

واذا امعنا النظر في حياتنا اليومية فإننا سنجد الكثير من المهام التي نؤديها دون وعي منا فلبس الثوب وركوب السيارة وتشغيلها والذهاب الى العمل، كل تلك المهام نؤديها دون وعي نتيجة تكرارها واستيعابها من قبل العقل الباطن.

والسؤال المطروح هنا: كيف تصل لنا الرسائل السلبية؟ وكيف يتم تخزينها في العقل الباطن؟

ان المتابعة التي يقضيها البعض امام الأخبار السياسية (مثلاً) والتي غالباً ما تتضمن مشاهد سلبية تتعلق بالموت والإصابة والتهجير والطرْد والتعذيب، هي ابرز الأساسات التي بفضلها تشكل الرسائل السلبية التي تعود افراد مجتمعنا على ان يؤدونها في اليوم عدة مرات. حتى ان البعض تعود على طرد الإيجابية واستقبال السلبية لعقله الباطن دون وعي وإدراك منه. وفي

هذا الصدد نجد ان الرجل الغربي بعيد تماماً عن استقبال الرسائل السلبية وانحصار حياته اليومية في العمل والإنتاج والترفيه في نهاية الأسبوع. كما انه يجهل تماماً مشاكل العالم السياسية وهو ما يفسر لنا جهل العالم الغربي بقضايانا في حين نتمتع نحن بثقافة عالية تسلط الضوء على الاوضاع الاجتماعية والسياسية والاقتصادية في تلك البلدان.

والآن ماذا لو تم التركيز على ايصال الرسائل الايجابية للعقل الباطن؟

ما يميز العلماء والناجحين في الحياة هو تفكيرهم الايجابي فليس في عقولهم الباطنة مكان للفشل (حتى وإن وجد)!! وليس في عقولهم الباطنة ما يؤدي الى التوقف عن تحقيق النجاح واجهاض مشاريعه قبل ان تبدأ. اننا دون وعي منا نتبادل يوميا آلاف الرسائل السلبية بل اننا نتفنن في نقلها وتوزيعها على بعضنا البعض. فمن حوادث الموت اليومية مروراً بآخر الأمراض انتشاراً.. وانتهاء بماذا يتظرنا من حروب دائمة في منطقة الشرق الأوسط!!.

بل اننا حتى في الجوانب الشرعية والدينية نجد انفسنا مجبرين - ويسبب الرسائل السلبية - ان نتقي ما يدعم الترهيب دون الترغيب في ديننا

وهو ما يعني اننا في كثير من الأحيان نتبادل الرسائل السلبية التي تفيد بانتشار المعاصي الكبيرة وانتفاء الخير من الأرض واقترب الساعة في سيناريوهات مؤلمة تؤدي الى حث الإنسان على الإحباط والاتجاه نحو الهدوء والانطواء وانتظار ما سيحل به. كما ان العديد من المجالات والعلوم والمهن رفضها المجتمع بسبب تناول الجانب السيئ فيها دون الايجابي وتأثير تلك الرسائل وتصميمها على شكل قصص يتبادلها افراد المجتمع.

والمصيبة التي نحن بصدد لفت النظر لها في هذا الجانب، هو ان ما يستقبل من رسائل سلبية الى العقل الباطن يعطي اثراً سلبياً على المدى الطويل بل ويتم التأكيد على النتيجة التي يرسمها العقل الباطن (وهي النتيجة السلبية) ضمن المسلمات التي لا تقبل النقاش على مستوى المجتمع والأسوأ من ذلك ان يتقبل افراد المجتمع تلك الصورة وينساقون وراء نتيجتها التي تدعوهم لإعادة النظر في علاقتهم بالآخر سواء كان ذلك الآخر انساناً ام مكاناً ام مهنة.

فوائد البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming)

1. السيطرة على المشاعر .
2. التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد .
3. التخلص من المخاوف والعادات بسرعة فائقة .
4. السهولة في إنشاء إنسجامية بينك وبين الآخرين .
5. معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريد .
6. معرفة إستراتيجية نجاح وتفوق ونبوغ الآخرين ومن ثمّ تطبيقها على النفس .
7. ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شيء تريد .
8. التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم .

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية
(Neuro Linguistic Programming) :

يدخل علم البرمجة اللغوية العصبية في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان كما يشمل مجالات كثيرة من حياته فهذا العلم فعال وذو قوة عجيبة

في التغير يستخلصها من العقل البشري .. وقد خرجت من هذا العلم عدّة تخصصات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :
التعلّم السريع : ومن فوائده مثلاً تعلّم لغة في شهر أو توصيل معلومة في ثواني .
القراءة التصويرية : وهو علم يهتم بالقراءة التصويرية كأن تقرأ كتاباً كاملاً في عدّة دقائق .
خط الزمن أو العلاج بخط الزمن .
وهناك علوم أخرى خرجت من البرمجة اللغوية العصبية .

موضوعات ومبادئ NLP

أما موضوعات البرمجة اللغوية الذهنية ، فإن هذا العلم يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة في مجالات وموضوعات لا حصر لها ، يمكن التمثيل لها بما يلي :
محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات : المكان الزمان الأشياء الواقع الغايات الأهداف انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين وكيف يمكن إدراك معنى الزمن .
الحالة الذهنية : كيف نرصدها ونتعرف عليها وكيف نغيرها . دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية . أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع .

علاقة اللغة بالتفكير : كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير
كيف نتعرف على طريقة تفكير الآخرين .

علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير .

تحقيق الألفة بين شخصين : كيف تتم ، و دور الألفة في التأثير في
الآخرين .

كيف نفهم إيمان الإنسان وقيمه وانتهاءه ، وارتباط ذلك بقدرات
الإنسان وسلوكه وكيفية تغيير المعتقدات السلبية التي تقيد الإنسان وتحد من
نشاطه .

دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان ، وكيف يمكن تجاوز
تلك الحدود ، وكيف يمكن استخدام اللغة للوصول إلى العقل الباطن و
إحداث التغييرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم .

علاج الحالات الفردية كالخوف والوهم والصراع النفسي
والتحكم بالعادات وتغييرها .

تنمية المهارات وشحن الطاقات والقابليات ورفع الأداء الإنساني .

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية:

(Neuro Linguistic Programming)

تستند الهندسة النفسية على جملة من المبادئ أو الافتراضات

Presuppositions أهمها :

مبدأ (الخارطة ليست هي الواقع The Map Is Not The Territory):.

وقد وضع هذا المبدأ العالم البولندي الفريد كورزيسكي . ويعني به أن صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم . فخارطة العالم في أذهاننا تتشكل من المعلومات التي تصل إلى أذهاننا عن طريق الحواس ، واللغة التي نسمعها ونقرأها ، والقيم والمعتقدات التي تستقر في نفوسنا . ويكون في هذه المعلومات ، في أحيان كثيرة خطأ وصواب ، وحق وباطل ، ومعتقدات تكبلنا ، وتعطل طاقاتنا ، وتجبس قدراتنا . ولكن هذه الخارطة هي التي تحدد سلوكنا ، وتفكيرنا ، ومشاعرنا ، وإنجازاتنا . كما أن هذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر ، ولكنها لا تمثل العالم أي أن كل إنسان يدركه إلا إذا حصل تغير في الخارطة التي في ذهنه . ولكن إذا حصل تغير في الخارطة (في ذهن الإنسان) ، أيا كان هذا يغير ، فإن العلم يكون قد تغير . واستنادا إلى هذا المبدأ فإن بوسع الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة ، أي تغيير ما في ذهنه .

أركان النجاح الثلاثة حسب مفاهيم هذا العلم هي :

- تحديد الهدف (الخصيلة)
- قوة الملاحظة والانتباه (جمع المعلومات)
- الاستعداد للتغيير (المرونة)

ولكل واحد من هذه الأركان شرح وتفصيل ، وطرق وأساليب ،
فإذا أخذت بهذه الأركان الثلاثة وأتقنت وسائلها وأساليبها ، فيمكنك تحقيق
أمرين اثنين : التغيير والتأثير .

ماذا نتعلم في البرمجة اللغوية العصبية ؟؟

يمكن تلخيص أهم ما نتعلمه من هذا العلم فيما يلي : -
أ- أنماط الناس الغالبة :

تصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف باعتبارات
مختلفة لكل منهم استراتيجية معينة في التفاعل والاستجابة للمؤثرات
الداخلية والخارجية وبالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس ونعرف
أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم وكسبهم والتأثير الإيجابي فيهم ، ومن
هذه التصنيفات :

تصنيف الناس بحسب جوانب الإنسان الثلاثة إلى (فكري و
سلوكي و شعوري)

تصنيفهم بحسب تغليب الحواس لديهم إلى (بصوري و سمعي و
حسي)

تصنيفهم بحسب إدراكهم للزمن وتفاعلهم معه إلى (في الزمن و
خلال الزمن) .

تصنيفهم بحسب أنماط الاهتمامات لديهم إلى سبعة أنماط (من يهتم بالناس - ومن يهتم بالنشاطات - ومن يهتم بالأماكن - ومن يهتم بالأشياء - ومن يهتم بالمعلومات - ومن يهتم بالوقت - ومن يهتم بالمال) .
تصنيفهم بحسب مواقع الإدراك إلى (من يعيش في موقع الذات - ومن يعيش في موقع المقابل - ومن يعيش في موقع المراقب) .
تصنيفهم بحسب الأنماط السلوكية إلى (اللوام - المسترضي - الواقعي - العقلاني - المشتت) .

تصنيف الناس بحسب البرامج العقلية إلى (من يميل إلى الاقتراب ومن يميل إلى الابتعاد - وصاحب المرجعية الداخلية وصاحب المرجعية الخارجية - ومن يبحث عن العائد الداخلي و من يبحث عن العائد الخارجي - ومن يميل إلى الإجمال و من يميل إلى التفصيل - وصاحب دافع الإمكان وصاحب دافع الضرورة - ومن يفضل الخيارات المفتوحة ومن يفضل الطرق المحددة - و من يعيش في الماضي أو الحاضر أو المستقبل) .

ولكل نمط من هذه الأنماط مؤشرات مختلفة تدلنا عليه ، من أبرزها : السمات الجسدية والسلوكية ، واللغة الكلامية ، وهما أقوى مؤشرين للتعرف على هذه الأنماط ، و سبحان القائل : (ولتعرفنهم بسيماهم ولتعرفنهم في لحن القول) .

ب- مؤشرات الحالات الذهنية والشعورية للمقابل :

حيث تعلمنا البرمجة اللغوية أن نستدل على حالة المقابل الذهنية الفكرية والمزاجية الشعورية ، من خلال نظرات عينيه و ملامح صورته و حتى نبرة صوته ، ونستطيع بحمد الله أن نفرق بين الصورة التي تدور في ذهنك الآن هل هي مستحضرة من الذاكرة أو جديدة منشأة دون معرفة ماهيتها ، أي نستطيع أن نعرف هل الشخص المقابل يتذكر أو يتخيل من خلال نظرة عينيه ، و نعرف النظام الغالب عليه وهو ما يسمى بنظام التخزين .

نستطيع أن نعرف مفتاح تحفز المقابل لما يعرض عليه وذلك أيضا من خلال نظرة عينيه ، و نوظف ذلك في التفاوض معه في أي شيء وهذا ما يسمى بالنظام القائد .

كما نستطيع أن نتعرف على ما يعتبر مفتاح الاستجابة و الموافقة لديه ، وهو ما يعرف بالنظام المقارن .

نستطيع أن نوظف الحالة السلوكية الفسيولوجية لخدمة الحالة الذهنية والشعورية و العكس ، لأنها نظام متفاعل ، وهذا يفيدنا في علاج الاكتئاب و الحزن العميق .

ج- استحضار الحالات الإيجابية وإرساؤها :

نستطيع بإذن الله تعالى في البرمجة اللغوية العصبية أن نعلم المتدرب مهارة التحكم في ما يستحضر من ذكريات و نوظف ذلك إيجابيا من خلال

ما يسمى بالإرساء ، بحيث يستطيع استحضار حالات التحفز و النجاح و الإيجابية و التفوق و السعادة حينما يشاء ، فيؤثر ذلك إيجابيا على وضعه الحالي . و يمكن محو الذكريات السلبية و التجارب البائسة من ذاكرته و إضعافها ليزول أو يضعف تأثيرها السلبي عليه ، كما يمكن بواسطة هذا علاج كثير من الحالات النفسية الناتجة عن مواقف أو أحداث من تاريخ الماضي .

د- علاج الحالات والمشكلات مثل :

الصراع النفسي - الوسواس القهري - الشعور بالضعف -
الخوف الوهمي - الرهبة الاجتماعية - تهاب الأمور - ضعف الحماس -
العادات السلوكية السلبية - الذكريات السلبية الحادة - ضعف التحصيل
الدراسي - مشكلات العلاقات الأسرية والاجتماعية - المعتقدات
المعوقة ... وغيرها كثير .

هـ - التخطيط العميق للنجاح :

مع التركيز على الأبعاد النفسية لصاحب الهدف التي قد تمكنه من الوصول للهدف أو تعوقه عنه ، وكذلك الأبعاد النفسية للمستفيدين والمتضررين من المحيطين بحيث لا يضمن عدم مقاومتهم فحسب ، بل يضمن دعمهم له وتعاونهم معه .

و- النمذجة :

وهي من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية ، حيث نقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة

التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة ، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للآخرين ، وهذه المهارة مفيدة جدا وتستخدم في مجالات متعددة .

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم :

شريحة المربين و المعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا العلم ؛ لأن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدا في كشف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط و أعمار المستهدفين بها ، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما نربي ، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة ، وهذا خلل تتجاوزه البرمجة اللغوية العصبية ، فيستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية أن يكون أكثر فاعلية وقدرة على اختيار الأسلوب الأنسب لكل حالة ، نظرا لفهمه للتقلبات والأحوال النفسية المختلفة ، وإتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة .

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في بناء العلاقات :

من أجل ما نستفيده من البرمجة اللغوية العصبية فهم الناس وتحقيق الألفة والإنسجام معهم ، وبناء العلاقات الجيدة والروابط المتينة التي نراعي

فيها خصوصية كل واحد منهم ، ولا شك أن من أهم العلاقات التي يمكن للبرمجة العصبية أن تنميها وتقويها العلاقات الزوجية ، فنحن نرى في واقعنا كثيرا من الأسر التي تنهدم أو توشك لأسباب نراها مستعصية جدا ، وهي في حقيقتها أسباب يسيرة تكمن في اختلاف الأنماط الشخصية التي تؤدي إلى لون من عدم الألفة وانعدام التفاهم ، ولو عرف كل طرف حقيقة الطرف الآخر و أدرك محركات سلوكه وتفسيرات مواقفه لعذره كثيرا أو سعى لمساعدته بهدف الوصول لحالة جيدة من التعايش والتعامل .

وتجدر الإشارة إلى أن ثمة معاهد ومراكز كثيرة تدرب على البرمجة اللغوية العصبية وهي متفاوتة في المعايير التدريبية والأخلاقية ، وهذا العلم ككثير من العلوم الأخرى سلاح ذو حدين ، يمكن أن يستخدم لأغراض الخير إلى أقصى حد ويمكن أن يستخدم لأغراض الشر كذلك ، وكلا الأمرين حاصل في عالم الغرب اليوم ، وليس من الحكمة أن نرفض هذا العلم ونغلق دونه أعيننا وقلوبنا لمجرد أن آخرين يستخدمون بعض مهاراته استخداما سيئا ، ما دام بإمكاننا نحن أن نفيد منه فائدة عظيمة في ميادين الخير ، والمؤمن كيّس فطن والحكمة ضالته أنى وجدها فهو أولى بها .

كيفية التواصل مع العقل الباطن؟؟

بعد أن عرفنا معنى البرمجة وأهم استخداماتها ، أذكركم بأبسط طريقة للاستفادة من هذا العلم والذي يكون بالتواصل مع العقل الباطن لإعادة برمجته بالرسائل الإيجابية

كيفية التواصل مع العقل الباطن :-

1- ينبغي قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح ، وبساطة ، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس ، إزالة شعور سلبي ، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل معين ، الرغبة في إنجاز عمل معين ... الخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثاني للحاضر

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهي لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر (فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لا تستسلم للإجباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسي ، أقاوم الإجباطات 1000 الخ)

ولكن لا يعني ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهي ، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة في القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر ، بل نعلم أنها من لدن الحكيم الخبير (ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير))

ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر

2- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته في العقل الباطن وكتابة

أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف

3- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يآلفها العقل الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعي وبالتكرار يتم برمجته في العقل اللاواعي
4- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق الآتية :-

1- الإسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الإسترخاء (شهيق قصير من الأنف ، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم ، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيجاء بالإسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقيق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية في صيغة الحاضر (كأن يقول أنا إنسان ناجح ، أحقق أهدافي دوماً) ، إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً ، ولا يستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً 00 وهكذا

2- التخيل الإبتكاري بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو في حال الإسترخاء أيضاً

3- التأمل الذاتي وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز في الفراغ أو التفكير في لاشيء وهو من الصعوبة بمكان ، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتي ، يكون قادراً على الإتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسي علم اليوغا

4- التنويم بالإيجاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المنوم

وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن بشرط أن يوافق
الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه
حقيقةً :- التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشيء الكثير ،
وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة ، وهذه دعوة أوجهها للجميع للاستفادة
من تلك القوة الهائلة

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القوة في نقاط

1. ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك
2. السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظماء في جميع مراحل العمر هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن أنت تستطيع أن تفعل مثلهم.
3. عقلك الباطن لديه الحل لجميع المشاكل إذا اقترحت على عقلك الباطن أن تنام "أريد الاستيقاظ في الساعة 6.30 صباحاً فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت تماماً.
4. عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك ويستطيع أن يشفيك هدهد نفسك كل ليلة كي تنام من خلال فكرة الصحة المثالية وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين فسوف يطيعك
5. كل فكر هو في ذاته سبب وكل ظرف هو أثر أو نتيجة
6. إذا رغبت في تأليف كتاب أو مسرحية أو في أن تلقي حديثاً حسناً إلى الجمهور عليك أن تنقل الفكرة بحب وشعور إلى عقلك الباطن وسوف يستجيب طبقاً لذلك.
7. إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطي الأوامر والتعليمات الصحيحة يجب عليك أن تعطي الأوامر الصحيحة

(الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذي يتحكم ويحكم كل خبراتك.

8. لا تستخدم مطلقاً المصطلحات مثل (لا أستطيع شراء هذا)، (لا أستطيع فعل ذلك) فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك ويفهم منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد أثبت لنفسك (أنا أستطيع عمل كل الأشياء من خلال قوة عقلك الباطن).

9. إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والمعتقد هو فكرة في عقلك لا تعتقد في أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى أعتقد في سلطته وقوة عقلك الباطن تتمثل في أنه يلهم ويعزز وضعك وذلك طبقاً لمعتقدك الذي تم تشكيله داخلك .

10. غير أفكارك كي تغير مصيرك

11- فكر في الخير يتدفق الخير إليك وإذا فكرت في الشر يأتي ذلك الشر فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم.

12- لا يجادل عقلك الباطن إنه يرضى ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعي من أوامر فإذا قلت لا أستطيع شراءها ربما تكون صادقاً ولكن تجنب أن تقول ذلك ، انتقِ فكره أفضل وقل سأشتريها إن عقلي قبلها.

13- إنك تمتلك سلطة الاختيار عليك أن تختار الصحة والسعادة يمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود اختر أن تكون

متعاوناً ومرحاً وودوداً ومحبوباً سوف تجد العالم بين يديك هذه أفضل وسيلة لتنشئة شخصية رائعة.

14- إن عقلك الواعي هو بمثابة حارس البوابة وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المظلمة. اعتقد أن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث ويحدث الآن إن قوتك العظيمة هي قدرتك على الاختيار فعليك باختيار السعادة.

15- الإيجاءات والعبارات التي يطبقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضرك.. القوة الوحيدة تتمثل في مرونة تفكيرك ، تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها الآخرون تجاهك ..إنك لديك القدرة على أن تختار كيف سيكون رد فعلك.

16- راقب ما تقول عليك أن تتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة لا تقل أبداً إنني سوف افشل إنني سوف افقد وظيفتي لا أستطيع أن أدفع الإيجار إن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي بل إنه يشرع فوراً لتحقيقه.

17- إن عقلك ليس شيطانياً ولا فيه قوة طبيعة الشر إنه يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة، استخدم عقلك في جلب النعمة والشفاء للناس جميعاً في كل مكان.

18- لا تقل مطلقاً لا أستطيع التغلب على الخوف ..استبدال تلك العبارة بالآتي: إنني لدي القدرة على فعل كل شيء من خلال قوة عقلي الباطن.

19- ابدأ في التفكير من وجهة نظر الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة وليس من وجهة نظر الخوف والجهل والاستسلام.

20- أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك تذكر أن القدرة على الاختيار وعليك باختيار الحياة والحب والصحة والسعادة.

21- أياً كان الشيء الذي يعتقده عقلك الواعي ويفترضه صادقاً فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع في تحقيقه فعليك أن تعتقد في الخير والسلوك السليم وجميع النعم التي وهبنا أياها الله هذه هي اهم البذور التي يجب ان تزرعها في ارض عقلك كي تحصد ثمار التفاؤل في حياتك من خير وتحقيق لاحلامك وطموحاتك بمشيئه الله بعد ان تسقيها بمياه التفكير الايجابي.

الفهرس

المقدمة.....	5
دراسة وحقائق.....	7
التنويم المغناطيسي ورفع الأجسام في الهواء.....	13
قصص عن التنويم المغناطيسي.....	25
التنويم المغناطيسي "أحدث الوسائل في خفض الوزن".....	35
التمييز بين سلوك الإنسام العادي والشاذ.....	41
أنواع التنويم.....	47
تطبيقات العلاج بالتنويم الإيحائي.....	49
كيف تستطيع تنويم شخص مغناطيسياً؟.....	53
سيطر على آلامك بالتنويم المغناطيسي.....	59
أسئلة في التنويم المغناطيسي الإيحائي.....	65
طرق التنويم المغناطيسي.....	73
التنويم المغناطيسي لـ علاج الإدمان.....	75
التنويم المغناطيسي .. بين الحقيقة والخرافة.....	79
تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي.....	89
كشف الستار.....	99

107.....	كيف تستخدم التنويم المغناطيسي
109.....	التنويم الإيجابي
117.....	طرق إرخاء الوعي
151.....	أسئلة وأجوبة عن التنويم الإيجابي
161.....	تجارب في مغنطة النظر
175.....	التأثير بالتنويم الضمني
181.....	الإيحاء الإيجابي وسيلة فعّالة
185.....	كيف تدرب نفسك على الإيجابي الذاتي الإيجابي
189.....	فن الإيحاء والإيحاء
257.....	جرد المشاعر
259.....	عقلك الباطن هو السر
371.....	كيف تقوي عقلك الباطن؟
377.....	أين نحن من أيجابية العقل الباطن؟
381.....	فوائد البرمجة اللغوية العصبية
395.....	القوة في نقاط

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

Hypnosis Hypnotherapist

FARES_MASRY

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

Paul Primer

0188041865

مكتبة الهلال
Helal Book Store

Designed by



0102319545 / 0101412951

www.ibtesama.com



Exclusive
For
www.ibtesama.com